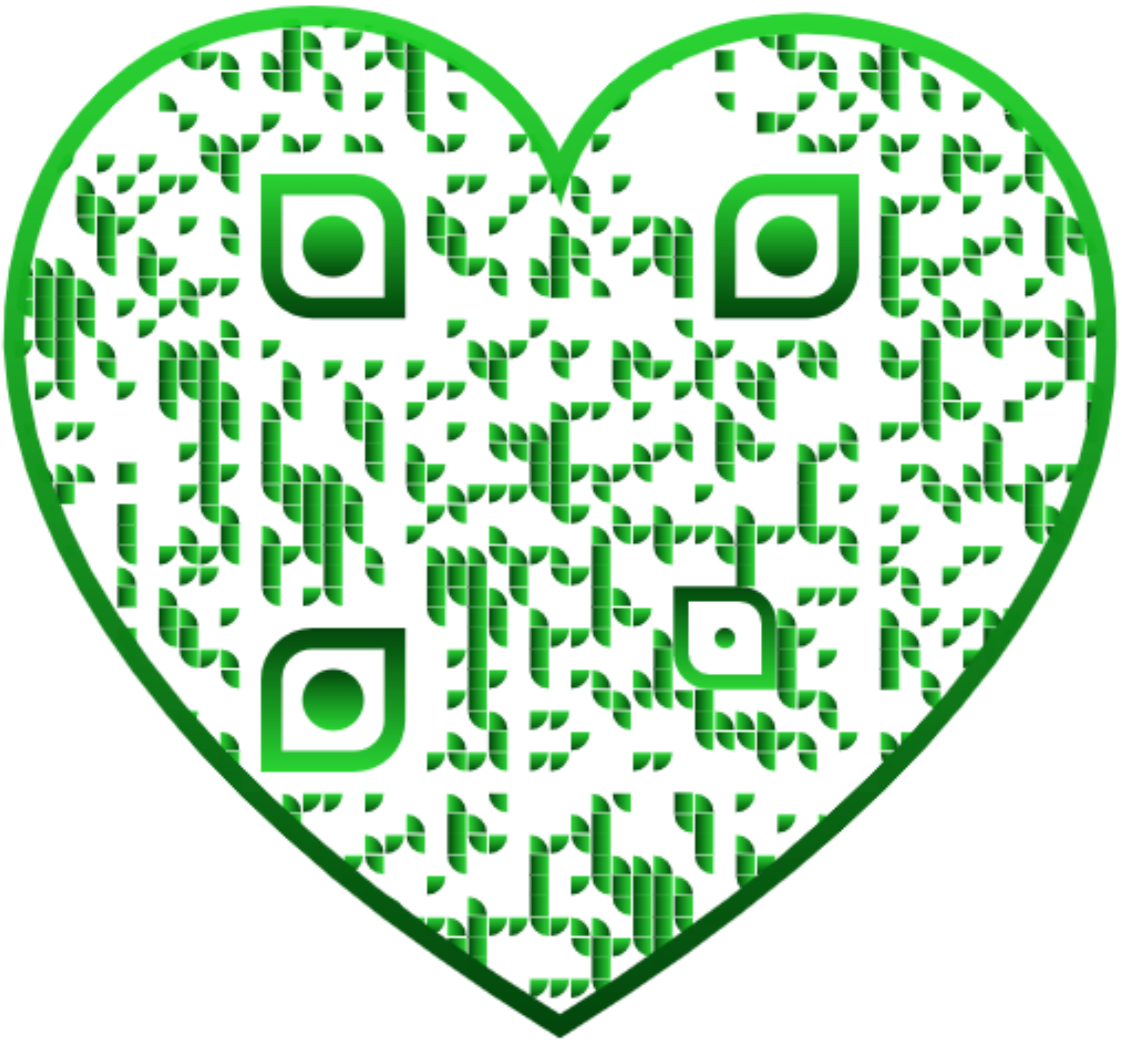
CHRISTEL PETITCOLLIN

Je pense trop

comment canaliser ce mental envahissant



Je pense trop

Du même auteur :

- **Chez Guy Trédaniel Éditeur :**
  - *Échapper aux manipulateurs*
- **Aux Éditions Jouvence :**
  - *Victime, bourreau, sauveur : comment sortir du piège ?*
  - *Savoir écouter, cela s'apprend*
  - *Du divorce à la famille recomposée, les pièges à éviter*
  - *Réussir son couple, le premier jour et les suivants*
  - *Les clés de l'harmonie familiale*
  - *Scénario de vie gagnant*
  - *Émotions, mode d'emploi*
  - *S'affirmer et oser dire non*
  - *Bien communiquer avec son enfant*

Christel Petitcollin est Conseil et Formatrice en communication et développement personnel, conférencière et écrivain. Passionnée de relations humaines, elle sait donner à ses livres un ton simple, accessible et concret. Son précédent ouvrage « Échapper aux manipulateurs » a rencontré un vif succès auprès de ses lecteurs.

Table des matières

Je pense trop
Table des matières
Introduction
Partie 1 : Une organisation mentale naturellement sophistiquée
Chapitre I : Des capteurs hypersensibles
L’hyperesthésie
L’hyperesthésie visuelle
L’hyperesthésie auditive
L’hyperesthésie kinesthésique
L’hyperesthésie olfactive
L’hyperesthésie gustative
L’éidéisme
La synesthésie
Bizarreries esthésiques
Les inhibiteurs d’information
Chapitre II : De l’hypersensibilité à l’hyperlucidité
L’hypersensiblité
L’hyperaffectivité
La gestion du stress
L’hyperempathie
La télépathie
L’hyperlucidité
Le syndrome de Cassandre
Les expériences mystiques
Chapitre III : Un câblage neurologique différent
Les différences entre cerveau gauche et cerveau droit
La surefficience mentale
Une pensée en arborescence
Le besoin de complexité
Les inconvénients de la pensée arborescente
Des doutes et des questions à foison
Un va-et-vient constant entre passé, présent et futur
Un moulin qui mouline

Une mémoire capricieuse mais fabuleuse
Le sommeil des surefficients mentaux
Le manque de sérotonine
Les différentes formes de surefficience mentale
Les PESM
Le syndrome d'Asperger : une surefficience très particulière
Des caractéristiques typiques
Une tentative d'adaptation épuisante
La chartre d'affirmation de soi (Liane Holliday Willey 2001)
Faut-il passer des tests de QI ?
Partie 2 : Une personnalité originale
Chapitre I : Le vide identitaire
L'estime de soi
La peur de rejet
Stratégies d'adaptation
Auto dévalorisation et déprime
Les échappées dans le rêve
L'arrogance
L'imitation
Le faux self
Le salon d'accueil VIP
Le syndrome du maillot de bain
Du syndrome du maillot de bain au syndrome de Stockholm
Chapitre II : L'idéalisme
Une soif d'absolu
Les failles du système de valeurs
Chapitre III : Un relationnel difficile
Surefficience mentale et emprise psychologique
De quoi accrocher ses ficelles
D'étonnantes complémentarités
Un faux self en service continu
Pour ne plus être la proie facile des PN
Une intelligence dérangeante
Qui sont les normopensants ?
La neurologie des normopensants
Le monde affectif des normopensants
La mentalité du cerveau gauche
L'individualisme
Un système de valeur moins extrémiste

Une meilleure confiance en soi
Vivre sous le jugement des normopensants
Trouvez votre famille d’âmes
L’amour avec un grand A
Le sens du sacré : une compétence innée
Besoins affectifs : le grand malentendu
Profession : diapason
Partie 3 : Bien vivre avec sa surefficience
Chapitre I : Le choc de la révélation
Le soulagement
Les montagnes russes
Le déni
La colère
Le marchandage
La dépression
L’acceptation
Fermeture définitive du bureau des pleurs
Les autoroutes de l’humeur
Rendez vos états ressources instantanément disponibles
Chapitre II : Ranger et organiser ses pensées
Des mind maps, pour organiser sa pensée
Comment fait-on ?
Les niveaux logiques
Description des niveaux logiques
Le niveau spiritualité
L’organisation en pyramide
Stop aux amalgames et aux confusions
Chapitre III : Restaurer son intégrité
Comment ressusciter son estime de soi ?
Renoncer à la perfection
Valider ses réussites sans restriction
Valoriser l’image de soi
Cultiver l’amour de soi
Consolez l’enfant intérieur
Licenciez votre saboteur intérieur
Épousez-vous
Une restauration en trois temps
Comment savoir si son estime de soi est bonne ?
Chapitre IV : Optimiser le fonctionnement de son cerveau

Vivre en léger surmenage
Les cinq besoins de base du cerveau droit
Nourrir son cerveau d’apprentissage
Faire du sport
Exploiter sa créativité
De l’art
De l’affectif : ocytocine et sérotonine
Chapitre V : Bien vivre sa surefficience en société
Apprivoiser la solitude
Gérer les critiques
Soigner sa blessure de rejet
Cadrer sa bienveillance
Vivre sa surefficience en couple
Conclusion
Pourquoi ?
Bibliographie

Introduction

Camille est une étudiante d'une vingtaine d'années. Elle me consulte pour « un manque de confiance en elle ». Dès qu'elle commence à m'expliquer son problème, les émotions la submergent. Elle se mord les lèvres, presse son poing sur sa bouche, retient ses larmes et s'excuse en boucle de son hypersensibilité, tout en essayant désespérément de se reprendre et d'avancer dans ses explications. Peu à peu, à travers ce qu'elle me raconte, se dégage le portrait d'une jeune fille brillante et créative qui n'a pas d'échec notoire à son actif. Au contraire, à son grand étonnement, elle valide l'un après l'autre chaque semestre universitaire. Tout va objectivement bien. Malgré cela, plus le temps passe, plus elle doute d'elle-même. Les autres étudiants semblent prendre de l'assurance au fur et à mesure qu'ils avancent dans leurs études. Ils se confortent dans leur orientation et peu à peu trouvent leur place dans la société. À l'inverse, Camille se sent de moins en moins à sa place et se demande si elle a fait le bon choix d'orientation. Chez elle, c'est un sentiment d'imposture qui grandit.

Dans sa vie sociale, elle se sent également différente des autres. Les centres d'intérêts et les conversations de ses camarades sont en décalage permanent avec ce qui lui parait réellement important et intéressant. Dans les soirées, brusquement, il se produit un étrange décrochage à l'intérieur d'elle-même. Tout à coup, elle se demande ce qu'elle fait là et pourquoi les autres semblent prendre tant de plaisir à cette soirée vaine et superficielle. Toute la gaieté ambiante semble factice. Alors, elle n'a plus qu'une envie : rentrer chez elle au plus vite.

Cela fait longtemps que Camille essaie de comprendre ce qui ne va pas chez elle. Envahie de doutes, de questions, d'idées saugrenues, elle tourne en rond dans sa tête et sent l'angoisse et le découragement croître. La dépression n'est plus très loin.

Camille est loin d'être un cas isolé. Comme elle, de nombreuses personnes, de tous âges, viennent me consulter avec la même impression de décalage avec leur environnement, cette dévalorisation d'eux-mêmes et la surchauffe mentale qui en découle.

Ce livre, comme tous mes livres, est avant tout issu de ma pratique

professionnelle. Les heures passées à écouter les gens me parler d'eux sont maintenant devenues des années. Depuis dix-sept ans, j'écoute, j'observe et j'essaie de comprendre chacun. J'ai appris à pratiquer ce que Eric Berne, le père fondateur de l'Analyse Transactionnelle, appelle « l'écoute martienne ». Comme un magnétophone défectueux, les oreilles enregistrent certains mots ou des morceaux de phrases, plus forts que d'autres. Cette étrange façon d'écouter permet d'isoler les mots importants, les phrases-clés et les idées majeures au milieu du discours général.

C'est ainsi que de petites phrases qui revenaient régulièrement dans le langage de certaines personnes, ont de plus en plus souvent retenu mon attention.

- Je pense trop.
- Mes proches me disent que je suis compliqué(e) et que je me pose trop de questions.
- Dans ma tête, ça ne s'arrête jamais. Parfois, je voudrais débrancher mon esprit et ne plus penser à rien.

Puis d'autres phrases clés sont venues compléter ce profil :

- J'ai l'impression de venir d'une autre planète.
- Je n'arrive pas à trouver ma place.
- Je me sens incompris.

De petites phrases en petites phrases, s'est imposé à moi l'équivalent d'un portrait robot de ces gens qui pensent trop. Peu à peu, j'ai pu cerner les composantes de leur souffrance et heureusement, commencer à leur proposer des solutions. Depuis que j'ai décidé d'écrire ce livre, je les ai mis à contribution pour compléter mon information. J'ai toujours une question à leur poser pour mieux cerner leur mental et son fonctionnement, pour comprendre leurs valeurs et leurs motivations et comme l'une de leurs valeurs principales est le partage d'information, ils ont toujours à cœur de me renseigner. Ce livre doit beaucoup à leurs apports respectifs et je les en remercie infiniment.

Qui pourrait penser qu'être intelligent puisse faire souffrir et rendre malheureux ? Pourtant, c'est ce dont ils se plaignent. D'abord, ils ne se reconnaissent pas comme intelligents. Ensuite, ils disent que leur mental ne leur laisse aucun répit, même la nuit. Ils en ont marre de ces doutes, de ces questions, de cette conscience aiguë des choses, de leurs sens trop développés auxquels

n’échappe aucun détail. Ils voudraient débrancher leur esprit. Mais ils souffrent surtout de se sentir différents, incompris et blessés par le monde d’aujourd’hui. C’est pourquoi ils concluent souvent : « Je ne suis pas de cette planète ! » Un fourmillement constant de pensées les balade dans des associations d’idées sans fin, chaque nouvelle idée en faisant jaillir de nouvelles. ça va trop vite dans leur tête. Ils en bégayent pour suivre le flot ou ils se taisent, découragés devant la surabondance d’informations. Les mots sont réducteurs et ne peuvent pas restituer la finesse, la complexité de leur pensée. Ce qui leur manque le plus, ce sont des certitudes sur lesquelles s’appuyer. Un questionnement incessant rend leur système de croyance aussi instable et angoissant que des sables mouvants. Et c’est à leur propos qu’ils sont le plus critiques : « Pourquoi les autres ne perçoivent-ils pas ce qui est évident pour moi ? Si c’était moi qui analysais tout de travers ? Et si j’avais tout faux ? »

La sensibilité, l’émotivité et l’affectivité sont évidemment proportionnelles à l’intelligence. Ces personnes sont de véritables bouteilles de nitroglycérine. Au moindre heurt, ils explosent de colère ou de frustration, mais surtout de chagrin. Ce monde manque tellement d’amour ! Écartelés entre un idéalisme absolu et une lucidité extrême, ces surefficients intellectuels ont le choix entre l’autisme et la révolte. C’est pourquoi ils font constamment la navette entre des rêveries voluptueuses et des constats affligeants, entre la naïveté et le désespoir. Ils désespèrent de trouver de l’aide car ils sentent bien que les bonnes volontés sont à côté du problème. Les conseils de leur entourage les enfoncent plus qu’ils ne les aident. Se poser moins de questions ? Ils ne demanderaient que ça ! Mais comment faire ? Accepter l’imperfection du monde ? Impossible !

Consulter un psy est également problématique. Ils ont peur qu’on les prenne pour des fous et cette peur est malheureusement fondée. Comment les gens ayant un fonctionnement mental ordinaire pourraient-ils cerner ce foisonnement mental hors normes ? Les grilles d’analyse psychologiques en vigueur fractionnent cette pensée subtile et puissante, la rendent anormale, pathologique. Dès l’école, ce qu’ils sont pose problème. Les surefficients mentaux sont considérés comme hyperactifs et incapables de se concentrer, parce que leur cerveau pluritâche s’ennuie à ne faire qu’une seule chose à la fois. On croit qu’ils papillonnent et qu’ils n’ont pu que survoler les données, vu leur rapidité, alors qu’ils ont la capacité d’approfondir très vite et simultanément plusieurs sujets. Beaucoup ont subi la litanie des « dys » les incitant à croire leur esprit tordu : dyslexique, dysorthographique, dyscalculique, dysgraphique[1]… À l’âge adulte, ce sont les diagnostics de borderline, schizophrène, bipolaire ou

maniacodépressif qui risquent de leur pleuvoir dessus. Là où ils espéraient recevoir de l'aide et enfin trouver des solutions, les surefficients mentaux se retrouvent encore plus incompris et étiquetés « dysfonctionnants ». C'est-à-dire exactement l'inverse de ce dont ils auraient besoin pour pouvoir se comprendre et s'accepter dans ce qu'ils sont : nullement dysfonctionnants mais simplement différents.

Par ailleurs, comme la surefficience mentale est encore mal cernée, il n'existe pas de terme pouvant contenir cette réalité avec exactitude. On pourrait envisager les termes de « surdoué » ou de « haut potentiel intellectuel ». Mais ces termes ont tellement été galvaudés qu'ils ont une connotation prétentieuse. Ce qui est à l'opposé des valeurs des surefficients mentaux. Le côté « plus que les autres » induit par ces mots les dérange profondément. Le terme de « surefficience mentale » passe mieux : il représente bien à leurs yeux ce foisonnement intellectuel, cette effervescence mentale qui les encombre. La notion de « cerveau droit dominant » leur plaît aussi car s'ils refusent de se reconnaître une intelligence supérieure, ils veulent bien admettre une intelligence singulière. « ça, c'est sûr, je ne pense pas comme tout le monde ! » fait partie des petites phrases clés que j'entends souvent. Mais surtout, à travers cette difficulté à trouver et surtout à accepter le mot qui les définirait le mieux, transparaît leur énorme besoin de précision. D'abord, un mot ne peut presque jamais être synonyme d'un autre, car chaque mot a sa nuance personnelle. Ensuite, ce qu'ils sont est impossible à cerner en un seul mot. Alors, comment faire ?

Jeanne Siaud Facchin, auteur de *L'enfant surdoué* (voir bibliographie) a renoncé à les appeler surdoués et a choisi le vocable de « zèbre » pour les désigner. Le mot est bien choisi : un zèbre est un animal atypique, indomptable et unique, qui sait aussi se fondre dans le paysage. Mais tant qu'à faire des comparaisons animalières, il manque leur aspect chien, pour leur fidélité, leur loyauté, leur attachement et leur dévouement. Il manque aussi leur aspect chat, pour leur délicatesse, l'acuité de leurs sens et leur susceptibilité. Puis, leur aspect chameau pour leur incroyable endurance et surtout leur côté hamster qui tourne en rond à toute vitesse dans sa roue !

Le GAPPESM (Groupement Associatif de Protection des Personnes Encombrées de Surefficience Mentale) les appelle des PESM. C'est assurément une appellation très approchante, résumant assez bien leur situation, mais tous ne se sentent quand même pas encombrés. Bien que je reconnaisse la pertinence de cette abréviation, je pourrais difficilement user de ce mot parce que je ne trouve

pas sa consonance très mélodieuse. Être surefficient, ce n'est tout de même pas avoir la PESM !

Moi, je serais d'avis de les appeler surdoués parce que c'est objectivement le terme le plus approchant, mais si je parle de « surdouance », la plupart de mes lecteurs vont faire un blocage et s'empresser de refermer ce livre. Les autres m'objecteront que s'ils étaient si intelligents que ça, ils sauraient s'adapter à la société. Aucun ne se reconnaîtra dans le cliché véhiculé encore aujourd'hui par ce terme de surdoué : un enfant brillant, prétentieux, premier de la classe et donneur de leçons. C'est tellement l'inverse de ce qu'ils sont !

Au début de ma découverte de ce phénomène de surefficience mentale, aimant appeler un chat un chat, j'ai foncé sur le terme de surdoué et je l'ai assené sans ménagement à mes clients surefficients. Toute à mon enthousiasme, j'en oubliais leur énorme sensibilité. J'en ai assommé plusieurs, paniqué d'autres et fait fuir en courant quelques uns. Je profite de ce livre pour leur présenter mes excuses. Aujourd'hui, je mets plus les formes dans la révélation, parlant de câblage neurologique différent et d'hémisphère droit dominant. L'information reste bouleversante. Bien que sachant intuitivement qu'ils sont différents, ils ont du mal à faire objectivement face à cette réalité.

J'ai longuement cherché le mot qui synthétiserait le mieux ce profil. On a fait quelques *brain storming* avec mes proches. Les termes d'ADSL et de « Haut débit » nous ont plu et amusés un moment. J'aurai pu opter pour *spidermind* autant pour leur rapidité d'esprit que pour symboliser leur pensée en toile d'araignée. Mais, finalement, le terme de « surefficient » reste le plus sobre et le plus approprié. Il me parait faire un bon compris, tout en restant partiellement insatisfaisant et il ne génère pas de blocage majeur. De toutes façons, ce livre n'a pas vocation à vous étiqueter, mais à vous aider à vous comprendre, à vous accepter dans tout ce que vous êtes et surtout à vivre avec cette pensée bouillonnante en toute sérénité.

Puisque vous pensez trop, vous allez très probablement vous reconnaître dans le profil du surefficient mental. Votre cerveau, ce cerveau qui pense trop, est un vrai bijou. Sa finesse, sa complexité, sa rapidité sont fascinantes. Et sa puissance est celle d'un moteur de formule 1 ! Mais une formule 1 n'est pas une voiture ordinaire. Confiée à un maladroit et utilisée sur une départementale, elle va se révéler fragile et dangereuse. Pour qu'elle donne le meilleur de son potentiel, elle nécessite une grande maîtrise du pilotage et un circuit à sa mesure. Jusqu'à

présent, c’est votre cerveau qui vous a baladé d’un fossé à l’autre. À vous d’en prendre le contrôle à partir de maintenant. J’ai organisé ce livre en trois parties pour mettre en valeur les aspects les plus remarquables de la surefficience :

- L’hypersensibilité et le foisonnement mental,
- L’idéalisme et le réel décalage avec la majorité des gens.
- La troisième partie regroupe toutes les solutions que j’ai à vous proposer.

Je connais les surefficients mentaux comme adorant picorer dans les livres en diagonal. En général, cela leur permet de l’imprégner de l’esprit du livre et il est assez fréquent qu’ils n’aient pas besoin de le finir, tant ce grappillage est suffisant pour faire le tour du sujet. C’est pourquoi je souhaite faire cette mise en garde : si vous vous rendez directement à la dernière partie du livre, il vous manquera trop d’éléments pour que vous puissiez juger objectivement de la pertinence des solutions proposées. Alors, je vous invite à suivre le cheminement du livre sans brûler d’étape, à faire la balade telle que je l’ai conçue pour vous. Prenez le temps de découvrir que votre hypersensibilité est entièrement neurologique, de regarder votre pensée foisonner et bouillonner pour découvrir en quoi votre intelligence est réellement différente. Votre idéalisme est un des aspects remarquables de votre personnalité. Votre faux self en est un autre et pas des moindres, qui peut se révéler aussi contraignant qu’handicapant au niveau relationnel. Ce décalage que vous ressentez vis-à-vis de votre entourage est objectif. Autant comprendre une bonne fois de quelles différences concrètes il est composé. Lorsque vous aurez exploré tous ces aspects du problème, les solutions proposées prendront tout leur sens.

J’aurai atteint mon objectif si à la fin de cette lecture, vous vous êtes réconciliés avec ce que vous êtes et avec ce magnifique cerveau qui est le vôtre. Pour en tirer le meilleur, il vous faut apprendre à le piloter. Finalement, vous trouverez dans ce livre des cours de mécanique (neurologique), un code de la route (émotionnel et relationnel) et des leçons de pilotage (mental).

Si vous pensez trop, vous allez trouver dans ce livre toutes les explications utiles sur vos fonctionnements. Et bien sûr, plein de solutions !

Tout au long de ce livre, je fais volontiers référence aux auteurs dont je me suis inspirée et aux écrits sur lesquels je me suis appuyée. Il aurait été lourd de remettre systématiquement en note de bas de page les références du livre que je cite, à chaque fois que j’en parle. Tous les ouvrages et tous les auteurs auxquels

je fais référence dans ce livre sont listés dans ma bibliographie. J’ai une tendresse toute particulière pour Jill Bolte Taylor, Daniel Tammet, Tony Attwood et Béatrice Millêtre, que je remercie pour leurs précieux apports à mes connaissances. Les ouvrages de Arielle Adda et Jeanne Siaud Facchin m’ont également été très utiles. Un grand merci à elles.

[1] : Pour en savoir plus, lire le livre de Marie Françoise Neveu, *Enfants autistes,hyperactifs, dyslexiques, dys… Et s’il s’agissait d’autre chose ?* Éditons Exergues 2010

Partie 1 : Une organisation mentale naturellement sophistiquée

Chapitre I : Des capteurs hypersensibles

« Ce mec est too much, ce mec est trop… Trop, trop, trop ! » chantaient les coco girls dans les années 80. Cette ritournelle résume à elle seule la problématique de la surefficience mentale. Tout est en trop : trop de pensées, trop de questions, trop d'émotions… et en superlatifs voire en hyperlatifs : hyperréactif, hypersensible, hyperaffectif… Les surefficients mentaux vivent les évènements de leur vie avec une intensité hors norme. Ce qui les touche, en positif comme en négatif, semble les faire résonner comme du cristal. Même des incidents mineurs peuvent prendre des proportions inédites, surtout s'ils touchent à leur système de valeur. Perceptions, émotions, sensibilité : tout est décuplé. En fait, c'est tout le système sensoriel et émotionnel qui est hypersensible. Cette finesse de perception est neurologique et commence par la perception de la réalité.

Nous captons l'information par nos cinq sens. Nous savons qu'il existe des gens un peu sourds ou un peu bigleux. Pourtant nous nous imaginons que nous avons néanmoins tous la même perception de la réalité. En fait il n'en est rien. Votre façon de voir le monde est unique et subjective. Faites visiter le même logement à dix personnes. Faites leur ensuite décrire et détailler ce qu'ils ont perçu du lieu et vous aurez l'impression qu'ils ont visité dix appartements différents. Chacun a son canal sensoriel préféré. La personne à dominante visuelle se sera focalisée sur ce qu'il y avait à voir : esthétique, couleurs, luminosité, panorama, etc. Une autre, privilégiant l'auditif, aura trouvé l'endroit calme ou bruyant. Les kinesthésiques, eux, vous parleront de chaleur, d'espace ou de confort. Certains auront même utilisé leur odorat et parleront peut-être d'un relent de tabac ou d'une atmosphère confinée. Ainsi, chacun aura sélectionné une partie de la réalité comme étant importante et digne d'intérêt et zappé tout le reste. De même chaque personne aura attribué une intensité aux sensations recueillies. Peut-être l'une aura trouvé l'endroit « un peu bruyant », une autre « très bruyant » quand une troisième n'aura prêté aucune attention au bruit. Enfin, chacun aura sélectionné un nombre d'informations comme étant nécessaire et suffisant pour se faire une idée de l'endroit. La surefficience mentale fait capter plus d'informations que la moyenne des gens et d'une intensité également plus forte. Cela s'appelle l'hyperesthésie. Si un surefficient mental visite cette pièce, il se souviendra de bien plus de détails que la plupart des gens et aura même repéré d'infimes et anecdotiques particularités, de toutes

petites choses auxquelles personne d’autre que lui n’aura prêté attention.

L’hyperesthésie

Voici le mail que j’ai reçu de François, à la suite de sa première venue à mon cabinet.

« J’ai envie de vous expliquer ce que je vis quotidiennement en vous racontant par exemple, le premier jour où je suis venu vous voir (Ne vous vexez pas).

Je me gare. Je me demande si vous vous garez dedans ou dehors. Je passe le portail, j’essaye de voir quelle pourrait être votre voiture. Aimez-vous les voitures? Je pense que oui. Pourtant, je n’arrive pas à percevoir une voiture intéressante. Je me dis que je me suis trompé. J’arrive devant le digicode. Sur la boîte aux lettres ou sur la sonnette, votre nom est écrit de façon différente des ostéopathes. Vous n’êtes donc pas arrivée en même temps qu’eux. Pourquoi ? Où étiez-vous avant ? Plus loin de votre domicile ? À votre domicile ? N’est-ce pas ennuyeux pour votre patientèle d’avoir changé d’adresse ? J’entre. La deuxième sonnette ne marche pas. Il faudrait la réparer. Pourquoi ne pas la réparer ? J’entre dans la salle d’attente. Personne. Les ostéos ont-ils du boulot ? Vous paraissez assez bien organisée pour ne pas faire attendre les gens. Vos revues datent un peu. Un bon pourcentage sont des numéros de “ … ”, revue un peu trop “ … ” à mon goût. Seriez-vous abonnée à cette revue ? Auriez-vous voté “ … ” ? Horreur ! Je regarde par la fenêtre : pas génial. Je me sens oppressé. Cette haie trop proche de la fenêtre tue toute perspective. J’entends votre voix, je devine votre physique. Je vous imagine grande, charpentée. J’entends vos talons sur le parquet mélaminé (Je n’aime pas le son de ce parquet, c’est froid, ça manque de chaleur). Mais pourquoi avoir mis des talons alors que vous êtes déjà grande ? Je vous vois, bingo, exactement comme je vous imaginais. Vous me serrez la main. Je vous aurais facilement embrassée pour avoir plus d’infos, mais bien évidemment je ne le peux pas. Je me contente de votre poignée de main. Je l’apprécie, elle est ferme mais pas trop. Vous n’êtes pas parfumée ou peu, avec un parfum léger. Je préfère, je déteste les parfums trop forts ou simplement trop de parfum. Je vous suis dans votre bureau. Je me demande où sont les ostéos, comment ils travaillent. Première pièce, votre bureau. Il est bien rangé, trop pour moi, comme votre meuble. Cela me paraît froid, il manque une grande plante, la vue est la même, oppressante. Pas grand-chose sur le bureau, mais beaucoup de stylos, quasiment tous différents, pourquoi ? Deuxième pièce, c’est mieux. J’aime bien le fauteuil rouge, il semble être plus ancien que le reste du mobilier.

L’aviez-vous dans l’autre cabinet ? Certainement. On s’assied. Je m’intéresse à vous. J’analyse votre robe (J’avais déjà commencé dans le couloir), beaucoup de couleur, ça flashe, c’est près du corps. Vous n’avez aucun souci avec votre corps, vous vous plaisez, ça se sent. Vous devez plaire aussi ça se sent. J’analyse votre coiffure par rapport aux deux photos sur vos bouquins que j’ai. J’aime bien. Vous êtes bronzée, j’imagine que vous aimez la plage. Vous avez peu de bijoux. Cela vous correspond. Je pense que vous préférez un bracelet un peu fantaisie, qu’un en or ou trop voyant. J’analyse vos mains, je le fais chez tout le monde. Les vôtres me plaisent. C’est très important pour moi. Je me détends peu. Je reste très méfiant. Je me dis qu’il serait facile pour vous de me manipuler. Tout ça ne vous est pas réservé, je vis perpétuellement comme ça. Avant notre rendez-vous, je suis allé au bureau de presse, à l’angle de votre cabinet. J’y suis resté trois minutes. J’ai du me poser vingt questions… »

Voila comment un surefficient vit son quotidien, bombardé d’informations, mémorisant une foule de détails, essayant d’anticiper et de deviner le reste à travers cette collecte d’informations, se posant mille questions et souvent dans cet état émotionnel de méfiance et de tension, surtout lors d’une première rencontre.

Ainsi, si vous pensez trop, la première caractéristique de votre cerveau est d’être hyperesthésique. C’est donc le terme scientifique pour désigner le fait d’avoir les cinq sens dotés d’une acuité exceptionnelle. C’est aussi un état d’éveil, de vigilance, voire d’alerte permanente. Comme François, vous avez une grande capacité à percevoir d’infimes détails ou des nuances imperceptibles pour la plupart des gens. Bien que souvent gênés par le bruit, la lumière ou les odeurs, les hyperesthésiques ne réalisent pas que leurs perceptions sensorielles sont hors norme. Je leur en parle. Ils m’écoutent d’abord avec étonnement. Puis, petit à petit, au cours de notre discussion, ils se rendent compte qu’effectivement, ils ont le sens du détail, qu’ils sont capables de reconnaître un morceau de musique dès les premières notes ou de deviner les ingrédients d’un plat… Mais jamais ils n’auraient imaginé que les autres ne soient pas comme eux, alors que c’est dix fois par jour qu’ils en font l’expérience. Ceux qui connaissent leur hyperesthésie ont tendance à ne la vivre que de façon négative et se reprochent leur intolérance quand l’overdose de stimulation sensorielle les pousse à bout. *« Je ne supporte pas la musique trop fort dans certains magasins, ça me fait fuir ! »* confirme Nelly. Pour Pierre, l’inconfort est visuel : *« Au bureau, les néons sont trop violents, ils agressent l’œil. Mais je suis le seul à m’en plaindre. Je passe pour un râleur. »* Pour d’autres encore, l’inconfort concerne tous les sens.

L’hyperesthésie visuelle

Ainsi comme le raconte François, la vision hyperesthésique est avant tout une vision de précision où le détail est souvent perçu avant la globalité. Il serait intéressant de vérifier ce que d’autres clients ont vu en comparaison de son expérience. François a capté une foule de petits détails : les stylos, l’usure du fauteuil, la vue par la fenêtre, les revues en salle d’attente. Son regard est perçant, un vrai rayon laser qui scanne en continu toutes les données. Je suis analysée de la tête au pieds : bijoux, robe, coiffure, mains… Dans la vie quotidienne, ce regard est souvent vécu comme dérangeant, scrutateur voire inquisiteur par ceux qui en sont l’objet. Pourtant le but n’est pas de juger, mais de comprendre et, dans le cas de François, de se rassurer. La mémorisation se fait parfois sur des détails insignifiants. Un autre aspect de l’hyperesthésie visuelle peut être une grande sensibilité à la luminosité.

L’hyperesthésie auditive

Un hyperesthésique peut entendre plusieurs sons simultanément. Il peut écouter la radio tout en suivant une conversation et sera parallèlement dérangé par un bruit de vaisselle qui provient de la pièce d’à côté et qui, à son avis, couvre le reste. C’est un régal de pouvoir entendre la musique d’une façon suffisamment fine pour repérer la délicate phrase musicale du saxophone au milieu des autres instruments. ça l’est moins de ne pouvoir faire abstraction du bruit d’une tondeuse à gazon, dehors, quand on est le seul à l’entendre. Souvent, les hyperesthésiques auditifs entendent mieux les sons graves que les sons aigus. Il en va de même avec les bruits lointains, mieux perçus que les sons plus proches. Ce qui fait qu’ils seront gênés par une musique de fond pour suivre la conversation. Les titres des informations, à la télévision comme à la radio, sont la plupart du temps donnés sur le générique musical du journal. Cela rend leur audition pénible pour de nombreux surefficients mentaux qui doivent faire un effort pour entendre la voix du journaliste au milieu de ce tintamarre. François guette ma voix, écoute mon pas, trouve le son du parquet froid et remarque l’absence de sonnette.

L’hyperesthésie kinesthésique

L’ambiance d’un lieu, l’humidité ou la sécheresse de l’air, la chaleur, le toucher rugueux ou doux, le contact d’un vêtement, toutes ces informations sont

captées en continu. François dit qu'il m'aurait bien embrassée. Il n'a pas osé. C'était une première séance, mais c'est assez fréquent que rapidement, les hyperesthésiques demandent à me faire la bise. Dans certaines circonstances émotionnellement chargées, ils souhaitent être serrés dans mes bras ou me serrer dans les leurs. Il n'y a rien d'ambigu dans cette demande. Ils ont besoin d'une étreinte chaleureuse, un vrai « hug » à l'américaine. Cela leur permet de gérer le trop plein émotionnel mais aussi, comme le dit François, « d'avoir plus d'infos ». La règle en psychothérapie traditionnelle qui veut qu'on ne touche pas ses patients ne peut pas fonctionner avec eux. Ils sont trop tactiles.

L'hyperesthésie olfactive

Peu utilisé par la majorité des gens, l'odorat est un sens très animal et riche d'informations. Je taquine les hyperesthésiques en leur disant que ce n'est pas un nez qu'ils ont, mais une truffe. Comme François, ils entrent dans mon bureau, l'odorat en éveil, font une réflexion sur mon parfum, froncent le nez s'il reste une odeur de tabac ou de transpiration véhiculée par les vêtements de la personne précédente. Florence me demande même d'aérer la pièce les jours où elle trouve que ça sent « l'air déjà respiré » ! L'hyperesthésie olfactive est un bonheur quand il s'agit de humer un grand vin ou de respirer une fleur. Cela peut devenir un cauchemar en cas d'odeur nauséabonde ou de parfums artificiels comme ces faux relents de vanille ou de brioche. François déteste les parfums trop entêtants.

L'hyperesthésie gustative

Le goût va avec l'odorat. Les hyperesthésiques sont souvent de grands gourmets. S'ils font confiance à leur instinct, ils sont capables de détecter jusqu'au plus petit arrière goût de cannelle ou de paprika, de deviner l'origine géographique d'un café ou d'un chocolat. En général, ils sont à l'abri des intoxications alimentaires car ils peuvent percevoir le moindre arrière-goût suspect.

La majorité des gens ne perçoit que très peu d'informations par rapport à un surefficient mental. De temps en temps, les surefficients mentaux sont obligés de s'en rendre compte. Brusquement, ils ont l'impression que les individus qui les entourent sont abrutis ou engourdis. Mais cette idée les dérange, alors ils la chassent très vite. Surtout, ne pas juger les autres, surtout ne pas valider une

différence aussi déstabilisante. Pourtant, cette différence est neurologique et objective. Elle a été étudiée et mesurée scientifiquement. Osez faire face à cette réalité. C'est un début d'explication au décalage constant que vous ressentez avec la majorité. Mettez-vous en observation de votre entourage et vérifiez par vous-même la qualité d'attention que prêtent les uns et les autres à leur environnement. C'est surprenant. François réalise brusquement : *« C'est pour ça que j'ai souvent l'impression bizarre que les gens autour de moi sont comme endormis ! »*

L'éidéisme

Dans l'hyperesthésie, il y a l'aspect quantificatif : le nombre d'éléments que vous avez éventuellement perçus et le niveau de découpage en détails plus ou moins menus. Il y a aussi l'aspect qualitatif : la subtilité des nuances que vous pouvez percevoir entre deux couleurs quasiment semblables ou la toute petite fausse note au milieu d'un morceau de musique. L'intensité de l'attention et la mémorisation font également partie du phénomène et puis, moins connu, il y a l'aspect « éidéiste » de la perception sensorielle.

Avez-vous déjà observé un enfant scrutant une coccinelle ? Son regard est un véritable microscope. Il détaille tout, il s'émerveille de tout. Le brillant de la carapace, les fines nervures, les yeux à facettes, les antennes frémissantes, l'extraordinaire technologie de cette carapace qui s'ouvre en deux pour laisser sortir des ailes diaphanes. On parle d'éidéisme pour qualifier ce raffinement qualitatif de la perception. Quel plaisir de percevoir la texture veloutée d'une compote sur sa langue, d'admirer le vernis d'une feuille d'arbre, le velours d'un pétale de rose ou la nacre d'une perle de rosée, de frémir de volupté en enfilant un pull en cachemire, de se pâmer en écoutant une délicate dentelle de sons tricotée au piano. L'hyperesthésie c'est aussi cette qualité, cette finesse d'attention, qui mène tout droit à la poésie, à l'art et à l'émerveillement. En dehors des enfants très jeunes, combien de personnes dans votre entourage atteignent ce niveau de raffinement et de volupté dans leur perception du monde ?

La synesthésie

Dans la majorité des cas de surefficience mentale, l'hyperesthésie se combine avec une synesthésie, c'est-à-dire avec une activation croisée des sens dans le cerveau. Les synesthètes voient par exemple les mots en couleur ou les chiffres

en relief. Catherine me dit : *« Moi, j'écoute avec ma peau. Les mots justes me font frissonner avant même que j'en ai compris le sens. »* François ressent le son du parquet comme manquant de chaleur (combinaison de son et de ressenti) et voit mon image (il me devine grande et charpentée) au son de ma voix. La synesthésie favorise la mémorisation. C'est pour cela que les surefficients mentaux se souviennent d'une foule de détails qui paraîtraient insignifiants à la majorité des gens.

La synesthésie est le plus souvent une capacité inconsciente. Quand je demande à un surefficient mental s'il est synesthète, la réponse est immanquablement : *« Non. Pas du tout. »* Bien sûr, je ne le crois pas. À travers ma pratique, j'ai pu constater qu'hyperesthésie et synesthésie vont trop souvent de pair. Alors, au milieu de la conversation, je demande soudainement : *« Quelle est la couleur du mot mardi ? »* La réponse sort spontanément : *« Jaune ! »* (ou vert, peu importe !) Étonné de sa réponse, mon surefficient mental se défend. Il n'a pas réfléchi, il a dit ça comme ça, il n'en sait rien en fait… Il ne me reste qu'une vérification à faire. Alors, un peu plus loin dans la conversation, je redemande à brûle-pourpoint : *« Et le mot "table", de quelle couleur est-il ? »* La réponse fuse aussi rapidement : *« Vert »*. La personne en reste confondue. Oui, elle voit bien les mots en couleurs. C'est irrationnel, mais c'est comme ça ! Alors les souvenirs d'enfance remontent : le B qui avait un gros bidon, le 2 qui ressemblait à un cygne doré, le 1 à un harpon noir. Et puis le bruit de la cascade, qui vibrait dans le creux de l'estomac et même, allez comprendre pourquoi, c'est tellement bête, l'odeur du poulet qui était jaune… Allons, cessez donc de vous censurer ! Prenez le temps de retrouver toutes vos idées bizarres d'enfance. Elles étaient probablement à base de synesthésie.

Bizarreries esthésiques

En fonction de la façon dont s'exprime la surdouance, l'hyperesthésie peut prendre une forme particulière. Par exemple au niveau de l'audition : la personne sera hypersensible à certains sons et pas à d'autres. Il en va de même avec toucher : certaines textures ou contacts provoquent des phénomènes d'attraction et de ravissement ou au contraire génèrent répulsion et évitement. Il peut en découler des difficultés alimentaires. Par exemple, le mou et le cuit seront écœurants ou le orange immangeable.

William, atteint du syndrome d'Asperger, trouve le chant des cigales entêtant et dit que ça le rend dingue, quand d'autres bruits de fond, même plus sonores, le

laissent indifférent. Étrangement insensible à la douleur et aux odeurs déplaisantes, il ressent de la répulsion pour certains vêtements synthétiques, mais raffole du contact de la fourrure et des peluches qu'il ne peut s'empêcher de malaxer.

Les inhibiteurs d'information

L'hyperesthésie jusqu'à un certain point est une sacrée chance. Elle est utile pour avoir beaucoup d'informations sur son environnement. Elle induit un état d'éveil et une curiosité active pour le monde extérieur. Cette multisensorialité exacerbée donne accès à une volupté sensorielle exceptionnelle. Mais l'hyperesthésie peut devenir épuisante et très handicapante si les capteurs sont trop sensibles et les perceptions trop amplifiées. Parfois, l'éclairage éblouit. Les décors trop colorés ou trop chargés agressent l'œil. Le son est trop fort ou le brouhaha insupportable. Il fait trop chaud, trop moite. L'air est trop sec ou trop électrique. L'étiquette du col qui gratte le cou est une microagression permanente. Et ces gens trop parfumés ou mal lavés donnent la nausée. De plus, le surefficient mental ne peut pas faire abstraction de ce qu'il perçoit et débrancher son système sensoriel. L'explication est une fois de plus neurologique. On parle d'un déficit de l'inhibition latente.

Chez la plupart des gens, un tri s'opère automatiquement dans les informations sensorielles disponibles. Les informations inutiles se mettent en veilleuse naturellement. Le cerveau est alors disponible pour se focaliser sur l'essentiel. Cette hiérarchisation automatique des stimuli permet de se concentrer sans effort sur ce qui est pertinent. Chez les surefficients mentaux, ce tri ne se fait pas automatiquement, mais uniquement en mode manuel. C'est à la personne de décider de ce qui mérite son attention et de faire l'effort mental de passer le reste au second plan. Cette hiérarchisation manuelle est difficile. Elle demande un effort conscient. D'une manière générale, dans leur vie quotidienne, les surefficients mentaux ont du mal à faire des choix et à décider de ce qui est important et de ce qui ne l'est pas. C'est déjà le cas au niveau de cette sélection sensorielle. Au bout du compte, il est aussi fatigant d'essayer de zapper les stimuli non pertinents que de les subir. Alors, même fatigué, même submergé d'informations sensorielles, l'hyperesthésique les endure en continu, jour et nuit. Voila pourquoi les surefficients mentaux rêvent de pouvoir débrancher.

Devant cet envahissement qu'il ne comprend pas, un normopensant hausse les épaules en disant : *« Ben, n'y prête pas attention ! »* comme si c'était une

évidence, car c'en est une pour lui. Il lui suffit réellement de ne pas faire attention. Les gens normaux ne se rendent pas compte de ce que peut vivre un surefficient mental. Par exemple, lors d'une promenade en ville, l'attention du surefficient mental sera sans cesse attirée par le bruit des voitures, le défilé des passants, le contenu des vitrines. Cela éparpille l'attention dans mille directions et il faut sans cesse essayer de se recentrer.

Depuis le début de la soirée, Nelly trouve la musique d'ambiance du restaurant trop forte. Elle entend également le brouhaha du restaurant, les conversations des tables voisines, qu'elle ne peut pas ne pas écouter, les bruits de couverts, le va-et-vient des serveurs qui lui donne le tournis, les odeurs de nourriture, le mouvements des consommateurs qui arrivent et repartent, les lumières trop vives. Rester concentrée sur la conversation et s'intéresser aux convives de sa tablée lui demande un effort considérable. Passer une bonne soirée dans ces conditions relève parfois d'un exploit.

La vie entre en nous par les cinq sens. Être hyperesthésique, c'est donc être hypervivant. La joie de vivre se vit dans l'instant présent en saturant ses sens d'informations agréables : des images de beauté, des sons mélodieux, des sensations voluptueuses, des parfums et des saveurs. Les surefficients mentaux sont toujours prêts à se réjouir, à s'émouvoir d'un coucher de soleil ou d'un chant d'oiseau. C'est dans ces moments-là qu'ils peuvent le mieux réaliser leur différence. Ils essaient de partager leur émerveillement avec leurs proches et se heurtent à l'incompréhension. *« Oui, c'est bon, ce n'est qu'un coucher de soleil. Tu en as vu d'autres ! On y va ? »* soupire l'entourage, quand il ne se moque pas : *« Cuicui, les petits oiseaux ! T'as quel âge ? »*

Mais cette hyperesthésie explique aussi pourquoi, bien qu'ayant souvent des passages dépressifs, les surefficients mentaux conservent néanmoins une joie de vivre sourde, latente et puissante, prête à renaître au moindre rayon de soleil.

Chapitre II : De l’hypersensibilité à l’hyperlucidité

L’hypersensiblité

L’hyperesthésie élargit considérablement la perception du monde et exacerbe la sensibilité. Les hyperesthésiques sont par conséquent des gens hypersensibles. Sensibles à la lumière, au son, à la chaleur ou au froid et surtout à l’overdose de stimulations. Alors, souvent, les hyperesthésiques pètent un câble de façon incompréhensible. Brusquement, ils explosent : *« Mais éteignez donc cette télé que personne ne regarde ! »* ou *« Est-ce que quelqu’un pourrait fermer (ou ouvrir) cette fenêtre ? »*

Grâce à la finesse de leurs sens, dans chaque situation, les surefficients mentaux captent beaucoup des éléments généralement inconscients pour les autres. Ils ont vite les larmes aux yeux dans les situations d’attendrissement, se crispent dans les climats de stress et se révoltent quand ils perçoivent de l’injustice. Ils sont sensibles au ton employé, aux mots prononcés, aux expressions du visage, à la gestuelle de leur entourage. Cette hypersensibilité les rend avides de précision. Pour eux, un mot est rarement synonyme d’un autre puisque chacun apporte sa nuance. Alors, ils sont capables de chipoter pour une inexactitude ou une approximation. Très susceptibles, ils sont vite blessés par les critiques, les reproches, la moquerie ou les intentions cachées de leurs interlocuteurs, qu’ils pressentent instinctivement. C’est très frustrant de percevoir une foule d’informations et de se heurter au déni des proches qui ne les ont pas perçues. *« Mais non, tu te fais des idées ! »* est certainement la phrase la plus fréquente et la plus frustrante que les surefficients mentaux entendent quand ils essaient de partager leurs impressions.

Leur niveau d’intérêt, leur qualité d’attention et leur capacité à se sentir concerné par le monde qui les entoure sont évidemment proportionnels à leur hyperesthésie. Dans une interview, Amélie Nothomb expliquait à un journaliste aussi amusé qu’étonné, qu’elle se sent coupable dès qu’il se produit une catastrophe dans le monde. Elle insistait : *« Qu’il y ait un tremblement de terre, une guerre ou une famine, j’ai l’impression que c’est de ma faute et que j’y suis pour quelque chose. »* Ainsi toutes les informations qu’ils reçoivent touchent profondément les surefficients mentaux, parce qu’ils se sentent concernés par le monde entier. À l’instar d’Amélie Nothomb, il est fréquent que les surefficients

mentaux se sentent coupables du mauvais fonctionnement du monde et de leur propre passivité.

Nous le verrons plus loin, le raisonnement des surefficients mentaux est régi par l'hémisphère droit. Or, le cerveau droit est essentiellement gouverné par les émotions et l'affectif. On pourrait dire que les informations transitent par le cœur avant d'arriver au cerveau. Dans ces conditions, rester froid et rationnel est quasiment impossible. Les hypersensibles sont envahis par leurs émotions comme autant de tempêtes incontrôlables. Baladés par leurs changements d'humeur, ils font des montagnes russes entre anxiété, accès de colère ou de rage et des moments de déprime. Mais ils sont aussi capables de s'enthousiasmer, de surfer sur des vagues d'euphorie et de ressentir de vrais moments de joie pure.

Cette hypersensibilité pose beaucoup de problèmes. À l'inconfort d'être impuissant à garder le contrôle s'ajoute l'incompréhension de ses propres mécanismes et la désapprobation de l'entourage. Car, dans notre société, les gens sensibles, émotifs et affectifs sont encore trop souvent considérés comme des gens fragiles, immatures et pulsionnels, donc forcément naïfs, stupides et irréfléchis. La psychologie a même très vite le réflexe de les étiqueter « borderline ».

Si vous faites partie des gens sensibles et émotifs, vous ne le savez que trop ! Votre entourage vous fait sans cesse la morale et vous gronde comme un enfant. C'est stupide de pleurer ou de s'indigner pour si peu. Il ne faut pas prendre les évènements autant à cœur. Il faut s'endurcir. Bref, si l'on écoute les réflexions, les critiques et les conseils donnés en boucle aux hypersensibles, il serait préférable d'être dur, froid et insensible en toutes circonstances. Est-ce vraiment la solution ? Il n'y a pas si longtemps, on le croyait encore. Seul comptait l'esprit rationnel, la logique et les décisions sans affects. Les émotions étaient nos ennemies et ne pouvaient que nous égarer dans nos choix et nos déductions. Heureusement, depuis quelques années, le vent tourne, car on commence à s'apercevoir que les émotions ont un rôle significatif dans le processus de la pensée et dans la prise de décision. On parle maintenant de QE (quotient émotionnel) pour désigner cette intelligence émotionnelle. Ce QE mesure les compétences de l'individu dans les domaines du contrôle de ses pulsions, de sa motivation personnelle, de son empathie et de sa capacité à s'entendre avec les autres. Les surefficients mentaux ont un grand potentiel émotionnel qui les encombre plus qu'il ne les comble tant qu'ils n'ont pas appris à le dompter.

Jugés, critiqués, honteux de ce qu'ils sont, les gens hypersensibles ont bien évidemment une image déplorable d'eux-mêmes. Pourtant, essayons d'imaginer un monde sans l'expression de cette sensibilité exacerbée. Il n'y aurait aucune créativité, pas d'empathie, plus d'humour. La population serait rationnelle, dans le self-control permanent et sans chaleur. Que deviendrait l'humanité sans capacité à s'indigner, à se révolter et surtout sans cet enthousiasme souvent complètement fou mais si contagieux ? L'hypersensibilité est un réel contrepouvoir.

L'hypersensibilité fait partie d'un tout. Si vous êtes hypersensible, vous avez les qualités de vos défauts et probablement tous les traits de caractère suivants : Vous êtes quelqu'un de bienveillant, d'altruiste et de chaleureux dans vos relations. Avec vous-même, vous êtes exigeant, toujours prêt à la remise en question et capable d'auto-dérision. La force de votre intelligence est votre ouverture d'esprit, la curiosité, l'humour et une innocence aussi rafraîchissante que créative. Enfin, votre sens de la justice, votre droiture, votre intégrité et votre authenticité sont sans pareilles. Plus vous vous accepterez dans ce que vous êtes, mieux vous arriverez à gérer cette merveilleuse sensibilité. Car la clé pour gérer efficacement son QE est la connaissance de soi. Au fur et à mesure que l'on avance dans cette connaissance de soi, on se comprend et on devient à même de nommer et accueillir ses tempêtes émotionnelles. Vos émotions deviennent ainsi vos amies et vos guides[2].

[2] : Du même auteur, *Émotions, mode d'emploi*, Éditions Jouvence.

L'hyperaffectivité

Le cerveau des surefficients étant régi par l'affectif, aucune situation ne peut en faire abstraction. Les surefficients mentaux ont réellement besoin d'affection, d'encouragements, de chaleur humaine, de contact et même de câlins, d'un climat relationnel serein et positif. Ayant un ego très faible, ils sont maladivement sensibles au jugement d'autrui, qu'ils ne savent pas relativiser et ont en permanence besoin d'être rassurés sur eux-mêmes. Cela est considéré comme une incongruité par les gens normaux. Pourtant, dans son livre *Voyage au-delà de mon cerveau*, Jill Bolte Taylor[3] raconte comment, lors de son accident vasculaire cérébral, elle a brusquement ressenti intensément ce manque d'ego, ces besoins d'affection, de douceur et d'encouragements quand son cerveau gauche s'est retrouvé hors circuit et qu'elle a dû fonctionner uniquement avec son hémisphère droit. Pour la première fois de sa vie, elle captait les

intentions bienveillantes ou le stress de ses interlocuteurs et elle y était particulièrement sensible. Pour elle, c'était une découverte. Pour les surefficients mentaux, c'est juste leur quotidien.

L'apprentissage, notamment, n'est possible que si l'enseignant et la matière à apprendre sont investis affectivement. C'est pourquoi dire à un surefficient mental qu'il travaille pour lui et non pour son professeur ou pour ses parents est une ineptie.

Quand je lui explique cela, Christine sourit et raconte : *« En seconde, j'étais amoureuse de mon professeur de physique : j'ai eu 18/20 de moyenne toute l'année. L'année suivante, dans la même matière, mon professeur était une vieille dame. À la déception de ne plus avoir mon professeur chéri s'est ajouté le fait qu'elle était froide et distante. De plus elle avait mauvaise haleine. J'ai donc tout fait pour éviter d'avoir à lui parler de près. Je l'ai eu deux ans de suite et ma moyenne en physique est tombée à 4/20. Le jour des résultats du bac, cette enseignante s'est déplacée pour venir voir les résultats de ses élèves sur le tableau d'affichage. Elle était la seule prof à être venue. Toujours aussi réservée, elle avait néanmoins l'œil humide et son contentement de nos réussites se lisait clairement sur son visage radieux. Si j'avais su qu'elle nous aimait à ce point et que sa froideur n'était qu'apparente, je pense que j'aurais continué à avoir une excellente moyenne, jusqu'au bac. J'ai longtemps culpabilisé de l'avoir méjugée. »* Vous vous en doutez : en finissant ce récit, Christine peine à retenir ses larmes.

En entreprise, c'est une souffrance particulièrement forte pour les surefficients mentaux de devoir travailler dans une ambiance morose ou négative et d'obéir aux ordres d'un chef stupide ou imbu de son pouvoir. Ils se bloquent sous les cris, les réprimandes et la pression. Idéalement, il faudrait s'abstenir de toute critique, beaucoup féliciter et rassurer et leur montrer qu'on leur fait confiance : leur envie d'être à la hauteur de nos attentes et de nous prouver de quoi ils sont capables est leur meilleur moteur. Mais rares sont les entreprises à privilégier les encouragements plutôt que les remontrances.

[3] : Voir bibliographie.

La gestion du stress

Grâce aux travaux de Muriel Salmona, psychotraumatologue, on connaît

mieux le fonctionnement du stress sur le plan cérébral. Une glande dans notre cerveau, appelée amygdale, fait fonction de système d'alarme. Elle est chargée de décoder les informations qui lui proviennent du monde extérieur et de décider s'il y a matière à paniquer ou pas. Dans les situations d'agression physique ou psychologique, elle s'active et déclenche la production des hormones du stress, le cortisol et l'adrénaline, par les glandes surrénales. Grâce à l'action de l'amygdale, tout l'organisme se met sous tension pour nous permettre de fuir ou de combattre. Les hormones du stress rendent instantanément disponibles les ressources de notre organisme en augmentant notre acuité sensorielle, la rapidité de nos réflexes et la force de nos muscles. Le flux sanguin, le rythme cardiaque et la respiration s'accélèrent et les muscles se contractent, prêts à amorcer l'action. Il n'y a plus qu'à lutter ou à déguerpir.

Mais dans beaucoup de situations de stress, la fuite ou le combat sont impossibles ou inadaptés. Dans ce cas, l'amygdale cérébrale s'affole en vain et c'est la surchauffe. Les centres nerveux au niveau du cortex, censés analyser et modérer les réactions sont dépassés par les signaux d'alerte. Pour éviter que le survoltage de cette amygdale provoque la mort de la personne d'un arrêt cardiaque par overdose d'adrénaline ou son empoisonnement neuronal au cortisol, le cerveau déclenche une sorte de court circuit en envoyant de nouvelles substances chimiques : de la morphine et de la kétamine, qui vont faire disjoncter le système d'alarme. L'amygdale est mise sur « off ». Dès que l'amygdale est neutralisée, la personne est brusquement coupée du monde, elle flotte comme déconnectée de ses émotions. Pourtant, la situation stressante n'a pas disparu, mais la personne ne ressent plus rien, ce qui lui donne un sentiment d'irréalité totale du moment présent. On appelle cela la dissociation. La personne devient spectatrice des évènements en cours.

Ce mécanisme de dissociation permet de rester en vie, mais comporte de sérieux inconvénients. La personne reste dans son environnement stressant et ne cherche plus à résoudre une situation pourtant néfaste. De plus, le processus de guérison ne peut plus se mettre en route. Isolée, anesthésiée par les décharges permanentes de morphine et de kétamine, l'amygdale ne peut pas évacuer le choc émotionnel vers une autre structure : l'hippocampe, qui est l'équivalent d'un logiciel de traitement et du stockage des souvenirs et des apprentissages. La situation stressante va rester piégée en l'état dans l'amygdale. Pendant des années parfois, à chaque flashback, la personne va revivre mentalement le souvenir intact, dans son intensité originelle. Puisque l'amygdale a dû disjoncter, c'est un moment très violent qui a été piégé et qui sera revécu en boucle, tel

quel. C’est ce mécanisme qu’on appelle « le stress posttraumatique ».

Chez les surefficients mentaux, il a été noté une sensibilité particulière de l’amygdale cérébrale et un seuil de réactivité particulièrement bas. Peut-être cela est-il dû au fait que l’amygdale est en permanence sollicitée par l’hyperesthésie et l’émotivité, donc plus ou moins naturellement en état de vigilance. Alors, à chaque invasion émotionnelle, une déconnexion mentale se produit. Le cortex préfrontal, siège du raisonnement, donc du raisonnable est mis hors jeu. La réflexion est rendue impossible. Dans ce cas, les surefficients mentaux peuvent prononcer des mots absurdes ou poser des actes aberrants. Ils en seront les premiers atterrés quand le lobe préfrontal fonctionnera à nouveau normalement. C’est ce qui fait douter les surefficients de leur intelligence : ils savent qu’ils peuvent se montrer tellement stupides parfois !

Ces décrochages inopinés peuvent se produire n’importe où, n’importe quand. Les surefficients mentaux les vivent comme des difficultés de concentration, des échappées dans le rêve et des absences pénibles. Elles sont quasiment systématiques dans les soirées festives. À l’instar de Camille, brusquement, le surefficient mental décroche. Il trouve les conversations banales et ennuyeuses, les plaisanteries lourdes et stupides. Comme il n’est plus du tout dans l’ambiance, il se demande ce qu’il fait là et n’a plus qu’une envie : rentrer chez lui !

Le stress post-traumatique provient de situations intenses piégées dans l’amygdale et qui se réactivent telles quelles. À chaque décrochage, c’est une nouvelle situation qui reste piégée dans l’amygdale et qui ne pourra pas être traitée, débriefée ni apaisée par l’hippocampe. Les surefficients mentaux sont donc en stress post-traumatique latent à propos de beaucoup de situations. Par un phénomène d’empilement, ces réminiscences stressantes les rendent de plus en plus réactifs. Certains choisiront de vivre dans une dissociation quasi permanente, d’intellectualiser toutes les situations chargées émotionnent et ne se reconnaîtront plus dans le profil des hyperémotifs. Ils auront au contraire l’impression que plus rien ne les touche, que le présent n’a pas de consistance, qu’ils flottent à côté de leur vie. Les mécanismes de défense qu’ils mettent en place pour prendre de la distance avec leurs affects peuvent les faire passer pour froids et insensibles, mais cette image n’est qu’extérieure. Dedans, ça continue à bouillonner.

L’hyperempathie

Pour compléter ce tableau, les surefficients mentaux sont des gens hyper empathiques. Ils captent, devinent et surtout ressentent instantanément l'état émotionnel des gens qui les entourent, même quand ils ne les connaissent pas. D'instinct, ils savent quand ça va, quand ça ne va pas et s'imprègnent des émotions des autres, comme de véritables éponges. Mais attention à la confusion : leur empathie ne veut pas dire compassion, elle est plutôt synonyme d'invasion émotionnelle. Ils aimeraient bien ne pas ressentir les souffrances des autres. C'est souvent de façon soudaine et involontaire qu'ils sont submergés par les états d'âme des gens qu'ils croisent. Beaucoup s'en plaignent, c'est tellement violent parfois. C'est pourquoi certains ne supportent pas la foule et la fuient. Outre le bruit, le mouvement, les stimulations sensorielles trop nombreuses, cet envahissement émotionnel est perturbant et épuisant.

Véronique m'explique : *« Moi, c'est dans les supermarché que je me sens le plus mal : je capte toutes les angoisses des gens. Alors, je fuis les grandes surfaces et je fais mes courses aux heures creuses, dans de moyennes surfaces. Je fais le plus vite possible en restant fermée et concentrée sur ma liste de courses et je me sauve au plus tôt de ces endroits maudits ! »*

L'hyperempathie fait néanmoins développer une grande bienveillance. D'une part, elle permet de comprendre sincèrement les gens et dès qu'on comprend, on n'a plus envie de juger. D'autre part, quand on est empathique, il est impossible d'être serein à côté de quelqu'un de triste ou de rester calme à côté d'une personne stressée. Comme le surefficient mental ne peut être bien que si les autres le sont, il doit s'occuper de son entourage et faire régner l'harmonie pour pouvoir enfin être bien lui-même. Enfin, puisque la personne empathique serait la première à souffrir du mal qu'elle ferait à autrui, elle est condamnée à la gentillesse. Faire délibérément du mal est une absurdité pour les surefficients. De nature désintéressée par ailleurs, ils ont du mal à concevoir que certains puissent être mesquins, calculateurs et intéressés. Comme ils appliquent aux autres leur fonctionnement, ils pensent que la gentillesse ne peut être qu'un état d'être, pas un calcul. Alors, la méchanceté gratuite et la malveillance sont complètement inconcevables pour eux. C'est un non-sens absolu. Cela les rend très vulnérables aux manipulateurs et aux escrocs en tout genre. De trahison en trahison, toutes plus incompréhensibles les unes que les autres puisque la malveillance n'existe pas, certains surefficients mentaux deviennent aigris, méfiants, voire paranoïaques et se replient sur eux-mêmes. L'isolement peut devenir leur seul moyen de protection.

Les surefficients mentaux sont très appréciés pour leurs qualités d'écoute et pour le réconfort qu'ils savent offrir aux gens en difficulté. Beaucoup en font la base de leur métier.

La télépathie

Quand on a de telles capacités à capter l'information, à lire le langage non verbal, à détecter le moindre changement d'intonation ou d'expression, quand on sait ressentir les émotions des autres, on en arrive à lire dans leurs pensées. La plupart des surefficients mentaux pratiquent naturellement la télépathie, sans même le savoir. Pour eux, c'est naturel de deviner l'état émotionnel des gens, de connaître leurs attentes et leurs pensées. Mais cette attention soutenue qu'ils portent naturellement aux autres peut être très dérangeante à recevoir pour qui n'est pas authentique et centré.

Christine me raconte : *« Avant-hier, je me suis arrêtée chez une amie pour déposer un livre. Elle était absente et c'est son mari qui m'a ouvert la porte. Ce couple est en plein divorce et le mari croit que sa femme s'est fait monter la tête par ses amies et plus particulièrement par moi. J'ai ressenti instantanément toute la rage qu'il a à mon égard et j'ai entendu toutes les insultes qu'il n'ose pas me crier. Lui s'est senti mis à nu par mon regard et j'ai bien vu que ça augmentait sa haine à mon égard. Je suis vite repartie. Il m'a fallu un bon moment pour évacuer tout ce négatif qu'il m'a envoyé.»*

Puisque eux savent si bien deviner les humains, ils pensent qu'on les devine en retour. L'indifférence des gens à leur égard leur paraît d'autant plus choquante et blessante qu'ils la croient délibérée. C'est à la fois un soulagement de comprendre qu'il n'en est rien, que la majorité des personnes ne lisent pas le non-verbal, sont peu au contact des émotions et ne devinent rien de ce que pensent leurs semblables. Mais c'est aussi un deuil à faire de cette attente d'avoir un jour en retour la qualité d'attention qu'ils savent donner aux autres.

L'hyperlucidité

Annie me dit : *« Je vois tout, je sais tout, rien ne m'échappe. Je sais quand les gens se sont lavés ou pas, s'ils portent les vêtements de la veille et s'ils se lavent les dents. Je vois les chaussures non cirées, l'ourlet décousu, le bouton manquant. Je vois tous les détails, même les plus infimes, mais je perçois aussi*

la personne dans sa globalité. À la façon dont les gens s'habillent, se tiennent, parlent, je sais instantanément à qui j'ai affaire. En fait, ce n'est pas que je veuille savoir, c'est que je ne peux pas ne pas voir, c'est plus fort que moi. Je sais que mon acuité dérange car même si je ne dis rien, les gens sentent que je sais tout d'eux et ils sont très mal à l'aise avec moi. Je vois aussi les gens se mentir à eux-mêmes, s'empêtrer dans leur manque de logique. La moindre remarque de ma part leur paraît cinglante tant ce que je dis est justement l'évidence qu'ils cherchaient à fuir ou la question qu'ils refusent de se poser. Dans toutes les situations, je vois immédiatement ce qui cloche et ce qu'il suffirait de faire pour que tout aille bien. Je sais toujours d'avance ce qui va se passer. C'est épuisant, dérangeant. Je me sens très seule. »

De la télépathie à l'extralucidité, il n'y a qu'un pas que la plupart des surefficients mentaux ont en général franchi. Extralucide, cela veut juste dire « très lucide ». Cela n'a rien de magique. Il suffit d'être attentif à tous les petits détails et les connecter entre eux pour savoir intuitivement ce qui n'est pas forcément dit ou montré.

« Ce couple qui prétend s'adorer, moi je dis qu'il ne s'aime pas vraiment. Pourquoi ? Je ne sais pas. C'est une intuition. Ils ne se sont pas adressé un seul regard complice ou geste tendre pendant la soirée. » En général, l'affirmation est contrée instantanément : *« Mais non, tu vois le mal partout ! C'est parce qu'ils n'étaient pas seuls ! »* Lorsque, quelques semaines plus tard, le couple en question se sépare, tout le monde s'étonne et le surefficient mental est frustré. Il l'avait bien dit, mais il était passé pour un oiseau de mauvais augure. Il devra donc s'abstenir de rappeler qu'il le savait. Et les surefficients mentaux, à l'instar de Cassandre, voient, entendent et ressentent beaucoup de choses à l'avance, mais sont condamnés au silence, par le refus général d'entendre leurs avertissements.

Le syndrome de Cassandre

Cassandre était une belle princesse troyenne. Elle eut de nombreux courtisans qui apportèrent leur soutien à son père, Priam, roi de Troie et d'Hécube, dans l'espoir de l'épouser un jour. Même le dieu Apollon tomba amoureux d'elle et elle se promit à lui en échange de l'apprentissage de l'art de la divination. Mais une fois instruite, elle changea d'avis et lui refusa ses faveurs. En représailles, Apollon lui ôta alors le pouvoir de persuader. Ainsi, malgré l'exactitude de ses prédictions, personne ne croyait Cassandre. Elle prédit en vain le malheur

qu’engendrerait le voyage de Pâris à Sparte, le traquenard du cheval de Troie et la destruction complète de la ville.

C’est par analogie avec cette histoire, qu’on appelle « syndrome de Cassandre », cette position, bien connue des surefficients mentaux, de savoir ce qui va se passer et de ne pouvoir prévenir, ni empêcher le futur de se réaliser. Il peut y avoir différentes lectures de ce syndrome de Cassandre.

La première lecture est la souffrance et l’isolement que vivent ceux qui savent. Ils voudraient se rendre utiles et empêcher l’inéluctable, mais ils sont rabroués par leurs pairs comme étant des rabat-joie et des oiseaux de mauvais augure. Quand la prédiction se réalise, il est impossible aux clairvoyants de rappeler aux autres qu’ils avaient prévenu. S’ils essaient seulement de dire : « Je vous l’avais bien dit ! », les réactions seront vives et peu amènes.

La seconde lecture concerne l’incapacité à renoncer à avoir raison. *« Le clou qui dépasse appelle le marteau »,* dit un proverbe japonais. Pour sa popularité, il vaut mieux échouer avec les conventions que de réussir contre elles. De même, il est préférable d’avoir tort avec la foule que d’avoir raison contre elle. C’est ce que la sagesse populaire appelle « savoir hurler avec les loups ». Pourtant, certains s’obstinent à crier leur vérité, quitte à prêcher dans le désert et au risque de devenir la risée de tous. Ceci dit, le rire peut être un bon vecteur pour se faire entendre. C’est ce que semble avoir compris Jean-Claude Van Damme. Il amuse tout le monde, mais comme on cite beaucoup ses propos pour le plaisir de s’en moquer, ce qu’il dit est finalement largement diffusé ! C’est une autre façon de récupérer son pouvoir de persuasion. À un moment donné, le rieur peut devenir songeur et se dire : *« Finalement, il y a du vrai dans tout ça ! »*

Une autre lecture du syndrome de Cassandre est la nécessité de posséder également les capacités de persuasion. Apollon a bien choisi sa punition : Cassandre a cruellement expérimenté à quel point le don de divination est inutile sans la capacité de convaincre. Il faut donc développer un grand charisme pour pouvoir faire partager à la foule sa vision du futur. Il ne faut pas non plus sous-estimer la quasi-impossibilité de faire émerger des positions contrariantes. Quand une croyance est largement partagée, l’opinion du collectif est tellement puissante que toute voix discordante est disqualifiée. Si tout le monde pense que les choses vont de mal en pis, même avec des éléments concrets prouvant le contraire, vous ne pourrez pas le ramener à l’objectivité. De même dans un contexte d’euphorie, les appels à la prudence ne peuvent pas être entendus. Mais

là, on dérive sur le syndrome du Titanic. Si vous êtes atteint du syndrome de Cassandre, vos intentions positives sont de faire profiter les autres de votre expérience. Mais il est des leçons qu'on doit apprendre par soi-même et c'est à chacun d'explorer ses fausses pistes. On apprend en se trompant. Alors, résignez-vous à garder pour vous ce que vous pressentez et laissez chacun évoluer à son rythme. Tout au plus, si l'erreur risque d'avoir des conséquences fâcheuses, pouvez-vous essayer une ou deux mises en garde très mesurées, mais sachez vous taire très vite si on ne veut pas vous entendre. Vous pouvez aussi poser à temps la question que la personne oublie de se poser. Faites-le candidement, à la manière de l'inspecteur Colombo et uniquement dans l'idée d'aider à réfléchir. *« Mettre ta machine à laver dans ta loggia pour faire de la place ? C'est une bonne idée ! Et pour l'évacuation de l'eau, tu vois ça comment ? »*

Les expériences mystiques

Quand ils se sentent compris, reconnus, en confiance, quand la qualité d'attention et d'écoute est à la hauteur de leurs attentes, après avoir prudemment testé les capacités de leur interlocuteur à encaisser l'information et tout en restant sur le qui-vive, prêts à rebrousser chemin au moindre signe d'incrédulité, tant ils ont peur d'être pris pour des fous, les surefficients mentaux avouent vivre des expériences paranormales : télépathie, états extatiques de paix et d'amour pur, clairvoyance, sensation de communion avec la nature, prémonitions et parfois plus : capacité à percevoir les auras, à ressentir des présences occultes, à se souvenir de vies antérieures…

Avec beaucoup d'hésitations, Pierre me confie qu'un jour où il était assis au milieu du genêt, face à un beau paysage qui encourageait les états de rêverie et de méditation, il a brusquement eu l'impression de faire partie du genêt qui l'entourait. Il ressentait une paix et un amour universel indicibles. C'est une expérience troublante, peu facile à expliquer, encore moins facile à avouer.

Jill Bolte Taylor est une scientifique rationnelle. Pourtant, pendant son accident vasculaire cérébral, elle a vécu des états d'expansion de conscience quasi mystiques. Entre autres, elle décrit des états de fusion avec l'univers, d'impression de ne faire qu'un avec le vivant et aussi de baigner dans une mer d'amour universelle.

Encore une fois, il n'y a rien de magique dans tout cela. Pierre et son genêt

sont effectivement frères, scientifiquement parlant. Le code génétique humain se compose des quatre mêmes nucléotides que celui de tous les organismes vivants. Il suffit d'en avoir conscience pour fusionner avec la nature et se sentir proche de tout être vivant, mouches et plantes vertes incluses. Avec leur esprit global, la majorité des surefficients mentaux se sentent appartenir à un tout et ont un grand respect de la vie sous toutes ses formes.

De même, dans l'absolu, tout est composé d'atomes en mouvement dans une mer d'énergie, nous compris. Alors, finalement entre une table et nous, il n'y a sans doute qu'une différence de quelques atomes et de fréquence de vibration. De l'infiniment grand à l'infiniment petit, nous avons la faculté, dans notre hémisphère droit d'expérimenter tous ces états. Jill Bolte Taylor avait même atteint une vision en pixels. La réalité n'avait plus de contours définis. Elle voyait son environnement comme un tableau impressionniste et ne percevait que le mouvement dans une mer de points. Je pense que c'est ce qui explique l'incroyable humilité de la plupart des surefficients mentaux et de leur refus de se sentir supérieurs. Ils savent tellement n'être qu'une goutte d'eau dans l'océan de la vie.

Moins agréable à vivre, les surefficients mentaux décrivent des sensations d'être envahis par les états internes négatifs des autres. Ils disent parfois sentir des présences paranormales ou faire des cauchemars tellement réels qu'ils se demandent s'il s'agit d'un cauchemar ou d'un monde parallèle. J'ai entendu beaucoup de récits de dons paranormaux, d'expériences spirituelles et ésotériques. Je crois en la sincérité des surefficients mentaux qui m'ont confié leur vécu. Pour autant, je ne souhaite pas développer cet aspect de la surefficience dans ce livre.

J'invite ceux qui souhaitent approfondir ce sujet, à lire les excellents livres de Marie-Françoise Neveu[4]. Ils y trouveront des prolongements au sujet que je viens d'effleurer. La physique quantique peut également donner un éclairage intéressant à certains de ces phénomènes. De toutes les façons, j'encourage tous ceux qui sont interpellés par ces phénomènes paranormaux à poursuivre, à leur rythme et en suivant leur intuition, cette quête spirituelle. Nous vivons objectivement dans un monde trop rationnel ou le dieu « carte bancaire » ne suffit pas à combler notre soif de connexion. Il est néanmoins important de ne pas s'égarer dans cette quête de sens. N'oubliez pas votre bon sens sur les fausses routes de la spiritualité.

Dans ces premiers chapitres, nous avons exploré cette hypersensibilité qui est la vôtre et qui débute avec ces cinq sens hyper développés. Prenez le temps, maintenant de voir fonctionner ces capteurs si sensibles. Observez-vous résonner comme du cristal. Jusqu'à présent, on vous a sans doute souvent reproché ce que vous êtes structurellement. Il est temps de l'accepter et d'en être fiers au point de le revendiquer.

Amusez-vous avec votre hyperesthésie. En vous faisant de plus en plus confiance, vous allez réaliser l'ampleur de vos aptitudes latentes. Vous êtes capable d'identifier une personne à son parfum, à son pas, de deviner les ingrédients d'un plat, d'isoler un subtil filet de flûte au milieu d'une phrase musicale. Vous pouvez vous rappeler d'une foule de détails sensoriels, si vous acceptez de faire confiance à votre mémoire et de la laisser travailler à son idée. Osez vous fier à ce que vous percevez et à votre intuition. Maintenant, je vous emmène visiter la rive droite de votre cerveau.

[4] : Voir bibliographie.

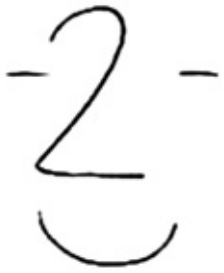
Chapitre III : Un câblage neurologique différent

Les différences entre cerveau gauche et cerveau droit

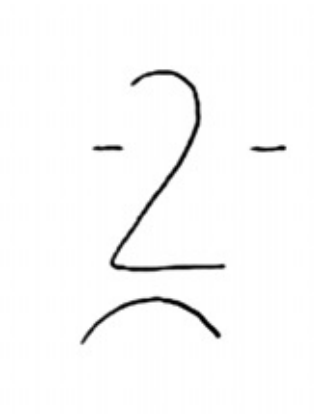
Dans la première partie, je vous invitais à découvrir tous les aspects de votre hypersensibilité et ses conséquences. Je vous propose maintenant d'explorer l'originalité et la puissance de votre pensée.

La plupart des gens pensent que le cerveau est le même chez tous les êtres humains et qu'il n'y a de ce fait qu'une seule façon de penser et de réfléchir. Cette croyance est inexacte. Biologiquement, notre cerveau est composé de deux hémisphères séparés ne communiquant entre eux qu'à travers le corps calleux.

Lorsque j'anime un séminaire sur les notions de cerveau droit et de cerveau gauche, je commence mon enseignement en dessinant le dessin ci-dessous sur le paperboard.



Je demande aux participants ce que représente ce dessin. La réponse est unanime : *« Un visage qui sourit. »* Puis je dessine à côté le dessin ci-contre. Avant que je me sois retournée, la remarque fuse : *« Cette fois, il n'est pas content ! »*



Alors je demande au groupe ce qui lui fait dire que c’est un visage et en quoi cela se voit qu’il sourit ou qu’il est mécontent. Et là, les choses se compliquent. *« Ben, c’est un visage parce qu’il y a des yeux, un nez et une bouche ! »* Non, il n’y a ni yeux, ni nez, ni bouche. Il y a trois traits et deux courbes. *« Oui, mais la bouche, quand même, elle sourit ! »* La bouche ? Quelle bouche ? C’est juste une portion de courbe ! Rationnellement, il n’y a pas de visage dans ce dessin et pourtant, nous le voyons tous. C’est ainsi que l’on peut découvrir l’existence de nos deux hémisphères. Pour le cerveau gauche, il n’y a que traits et courbes sur le tableau. Tout au plus le cerveau gauche reconnaîtra-t-il un 2, puisqu’il connaît les symboles. Le cerveau droit voit instantanément un visage et même les émotions qu’il exprime, sans pouvoir expliquer pourquoi puisqu’il n’a pas la maîtrise du langage.

Le cerveau gauche est linéaire, méthodique, verbal et numérique. Il sait nommer, décrire, définir. Il peut utiliser les nombres et leur arithmétique. Comme il est analytique, il découpe les ensembles et les traite étape par étape et élément par élément. On le dit aussi symbolique, abstrait, rationnel et logique. Il exécute les tâches séquentiellement, chronologiquement et établit des causes à effets aboutissant à des conclusions convergentes donc à des solutions uniques. Ayant conscience de l’unicité de la personne, le cerveau gauche incite à l’autonomie et à l’individualisme.

Le cerveau droit vit l’instant présent. Il privilégie l’information sensorielle, l’intuition et même l’instinct. Il perçoit les choses de façon globale et peut restituer un ensemble à partir d’un seul élément, même mineur. Souvent, il sait, mais ne peut expliquer comment il sait. Sa pensée en arborescence est foisonnante et lui donne accès à la pluralité des solutions. Affectif, émotionnel, donc irrationnel, il se sent appartenir à la famille humaine et même au monde du vivant. Cela lui donne une vision altruiste et généreuse.

Chaque cerveau ayant sa logique, a aussi son langage. Celui du cerveau gauche s'appelle le langage digital. C'est un langage objectif, logique, cérébral. Il explique, interprète, analyse. Il s'agit bien évidemment du langage le plus utilisé dans les domaines de la science, de l'enseignement, des entreprises. Par contre il ne pourra pas cerner un problème dans sa totalité et se révèle inopérant quand il doit traiter des états d'âme.

Le langage du cerveau droit est dit analogique. Composé de figures, de symboles et de métaphores, il est aussi le langage de la synthèse, de la totalité. Il sert à avoir une perception globale des choses. C'est aussi le langage de l'humour, des associations de sons, des ambiguïtés, des calembours et des jeux de mots, des confusions entre sens littéral et métaphorique. Il peut être très déroutant pour un cerveau gauche.

Ainsi, vous pouvez le constater : en fonction de l'hémisphère dominant chez eux, les gens traitent l'information différemment, s'intéressent à des choses différentes, pensent différemment et donc ont des personnalités bien différentes. Leur fonctionnement est tellement différent qu'on pourrait dire que chaque hémisphère a sa personnalité. Tout le système logique d'une personne et même sa mentalité dépend de la localisation de son centre de raisonnement. La majorité des cerveaux (70 à 85 %) présentent une dominance de l'hémisphère gauche. Les cerveaux surefficients (15 à 30 %) ont une prépondérance de l'hémisphère droit. Les différences de l'un à l'autre des hémisphères sont suffisamment conséquentes pour qu'on puisse avoir l'impression de venir de planètes différentes, lorsqu'on ne partage pas le même câblage neurologique.

Si nous croyons que l'autre fonctionne comme nous, nous nous attendons à ce qu'il nous comprenne à demi-mot et à ce qu'il ait les mêmes réactions que nous dans des situations similaires. Chaque société développe ainsi ses implicites sociaux, des façons de fonctionner ensemble, qu'il est inutile d'expliquer parce que tout le monde les connaît spontanément. Les codes en vigueur dans nos sociétés occidentales conviennent parfaitement aux gens dont l'hémisphère gauche est dominant, puisqu'ils sont majoritaires. Les surefficients mentaux en revanche, n'y comprennent rien. La logique des cerveaux gauches leur échappe. Dès l'enfance, ils se heurtent à des situations embarrassantes et incompréhensibles où ils se voient reprocher d'être stupides, insolents ou provocateurs. À l'école, s'ajoutent de nouveaux reproches : hors sujet, non respect des consignes. Leurs tentatives pour éclaircir les malentendus aggravent leur cas. Les adultes exaspérés n'élucident rien et leur rétorquent qu'ils font

exprès de ne pas comprendre ! Cette incompréhension des implicites est très insécurisante. Les surefficients mentaux sont toujours potentiellement sur le point de faire une gaffe, sentent d'ailleurs régulièrement une gêne dans leurs rapports sociaux. Au cours d'une conversation détendue arrive brusquement un silence glacé. Il s'est passé quelque chose, mais quoi ? Empêtré dans son malaise, le surefficient mental ne pourra pas tirer leçon de cette situation parce qu'il n'aura pas d'explication à poser sur ce qui s'est réellement joué dans l'interaction. Ce décalage rend les contacts sociaux complexes et fatigants pour les cerveaux droits. Pourquoi les choses semblent-elles si simples pour les autres ?

C'est peut-être au niveau de l'humour que le décalage se fait le plus sentir. Jérôme me raconte : *« La situation que je déteste le plus, c'est quand quelqu'un commence à raconter une blague. D'avance, je suis crispé à l'idée qu'il va falloir rire alors que l'histoire ne sera probablement pas drôle. Dans beaucoup de cas elle sera même consternante et il faudra que j'arrive à cacher à quel point elle me navre. »*

Les surefficients ont énormément d'humour, mais leur humour est tellement personnel qu'il est difficile À partager, même entre surefficients mentaux ! Il est probable que les blagues qui font rire Jérôme tomberont à plat dans un public d'hémisphères gauches.

Le cerveau gauche permet la matérialisation de ses rêves et la concrétisation des projets, des rêves et la concrétisation des projets.

Pour développer le vôtre, vous pouvez vous livrer aux activités suivantes : lire et écrire, reprendre des études, effectuer des tâches nécessitant concentration et précision, comme le bricolage ou la couture. Certains sports, notamment les arts martiaux peuvent vous aider à développer votre persévérance, votre endurance et améliorer votre maîtrise de l'équilibre.

Le cerveau droit est le siège de la créativité. Pour développer la vôtre, adonnez-vous à une activité artistique : peinture, dessin, collage, argile danse, musique, etc. Toutes stimulent l'hémisphère droit. Certaines activités permettent au cerveau droit de canaliser son émotivité et d'apaiser le bouillonnement cérébral : méditation, relaxation, Qi Gong, tai-chi, yoga, etc. Ces pratiques vous feront le plus grand bien.

Néanmoins ce câblage neurologique est structurel. Il est possible de développer les compétences de l'autre hémisphère, mais il est surtout important avant tout de s'accepter tel que l'on est et de savourer les énormes possibilités de ce magnifique cerveau.

La surefficience mentale

Une pensée en arborescence

Manon doit faire un exposé sur la Renaissance italienne. Elle s'y attelle de bon cœur, mais plus elle fouille le sujet, plus elle s'y perd. Chaque découverte en amène d'autres, qui à leur tour en amènent encore de nouvelles. Il y aurait tant à dire. Sans inhibiteur d'information, comment sélectionner dans toute cette richesse, ce qui mérite d'être abordé de ce qui est secondaire ? Poussée par sa curiosité, elle musarde dans ses découvertes, fait des recherches affinées sur un peintre et tombe en extase devant ses tableaux. Comme il est moins connu que les autres peintres italiens, elle aurait bien envie de le mettre en avant dans son exposé, par esprit de justice, comme pour le réhabiliter. Mais la peinture n'est qu'un aspect de la Renaissance. De grands philosophes ont modelé le Quattrocento. Il faudrait parler de Pic de la Mirandole, mais c'est impossible sans avoir seulement lu un de ses écrits. Alors elle plonge dans les œuvres philosophiques, dérive vers Érasme, qui l'éloigne encore du sujet, mais dont la pensée est tellement subtile… Brusquement, elle réalise qu'elle a dévié de son propos, se recentre. Il ne faut pas oublier de parler de Cosme de Médicis, mécène, humaniste et politicien avant-gardiste. Et Manon repart dans ses recherches. En imagination, elle se voit, dame raffinée de la cour de Florence, au bras d'un damoiseau, lors d'une réception à la villa de Careggi. Puis elle sursaute. Le temps passe, le devoir ne se structure pas. C'est alors qu'elle réalise que la Renaissance florentine n'est qu'un aspect de la Renaissance italienne. Il faudrait aussi parler de ce qui se passe à Rome, à Venise, à… Manon est découragée, elle n'y arrivera jamais !

Son exposé sera probablement touffu, décousu, parcellaire, déséquilibré, peut-être même hors sujet, si le besoin de réhabiliter ce peintre oublié ou l'envie de partager ce qu'elle à découvert d'Érasme prend le dessus sur d'autres considérations. Jamais son enseignant ne saura les heures passées à travailler sur son devoir, ni quelles découvertes culturelles elle y aura faites, puisque ce travail de fouilles pourtant minutieux n'apparaît pas.

À l’instar de Manon, vous avez ce qu’on appelle une pensée en arborescence. C’est-à-dire qu’une idée en fait jaillir dix, qui à leur tour en font jaillir dix nouvelles, fonctionnant par association d’idées, dans un foisonnement infini. Cela explique que votre cerveau ne s’arrête jamais. Il y a toujours de nouvelles portes qui s’ouvrent. Si comme Manon, vous éprouvez le besoin d’explorer à fond tous les aspects de chaque idée nouvelle et d’être sûr d’en avoir fait le tour avant de revenir au thème principal, cela peut même devenir très handicapant. Tout dépend du degré de votre besoin de précision.

En revanche, comme vous pouvez le constater à travers les pérégrinations de Manon, c’est une pensée très créative. Manon se serait sans doute régalée si on lui avait demandé de reconstituer une journée dans la vie d’un contemporain de la renaissance italienne. Elle aurait même fait plus de recherches encore : sur la nourriture, l’habillement, les distractions, les lieux publics, mais toutes ces informations se seraient organisées d’elles-mêmes autour du personnage. Pour les surefficients mentaux, il suffit souvent d’un élément bien choisi pour que toutes les données éparpillées se réorganisent d’elles-mêmes.

Ainsi, quand vous commencez à vous éparpiller comme Manon, revenez à une donnée basique pour retrouver le fil. Pourquoi est-ce que je fais cela ? Quel est mon but principal ?

La pensée en arborescence est particulièrement efficace en recherche de solutions. Là où la pensée séquentielle enchaîne une idée après l’autre de façon linéaire, cette pensée explore simultanément et parallèlement de nombreuses pistes de réflexion. Cela se fait naturellement et inconsciemment. Le travail est extrêmement rapide, au point que la solution semble s’imposer d’elle-même. Cela explique sans doute les éclairs de génie ou les prises de décisions rapides. Les surefficients savent et sont la plupart du temps incapables d’expliquer pourquoi.

Christine a toujours cru choisir ses logements au coup de cœur et s’étonnait de ce qu’ils correspondent si bien à ses critères. Rien ne manquait : appartement fonctionnel avec le nombre idéal de pièces et de placards, une exposition au soleil parfaite et toutes les commodités : commerces, écoles, transports à proximité. En comprenant comment fonctionne son cerveau, elle a réalisé que tous ces aspects avaient été mentalement explorés à chaque fois. Comme cela se faisait rapidement et automatiquement, elle croyait se décider sur un coup de tête, mais en fait, tout était pensé et bien pensé ! Ainsi, chez les cerveaux droits,

la décision est un art : elle sera fulgurante… ou impossible !

La vitesse de l'influx nerveux est plus rapide chez les personnes à fonctionnement global et leur organisation neuronale en réseau leur permet de traiter simultanément un plus grand nombre d'informations. La pensée en arborescence devrait donc être considérée comme plus performante. Pourtant, pour suivre une scolarité sans histoire et de trouver sa place dans la société occidentale, c'est la dominance de l'hémisphère gauche qui est la plus adaptée.

Le besoin de complexité

Quand elle n'est pas sollicitée sur un sujet donné avec la nécessité de faire un effort de concentration, cette pensée fonctionne en mode automatique. Elle navigue seule dans ses arborescences, saute du coq à l'âne et flotte dans des rêvasseries sans fin. Les surefficients mentaux se savent rêveurs, distraits, désorganisés. C'est pourquoi ils ont du mal à se croire surdoués. Par exemple, ils se retrouvent brusquement dans leur cuisine, une cuiller à la main en se demandant ce qu'ils allaient faire. Il leur faut un moment pour retrouver le fil de leur action. *« Ah oui, je venais chercher de la confiture ! »*

Laurent est serveur dans un bar. Il me raconte : *« C'est dingue. Quand il n'y a presque personne en terrasse, je suis obligé d'écrire les commandes. Sinon, je les ai oubliées en arrivant au bar et en plus, je n'arrive même pas à faire l'addition. Je dois poser l'opération pour calculer. Mais dès que le bar est archibondé, je pose le carnet, le stylo et je fais tout de tête. Je n'oublie aucune commande, je compte à toute vitesse, je rends la monnaie en quelques secondes et je ne me trompe jamais. Allez comprendre ! »*

Je compare la pensée arborescente à un aéroglisseur. Il lui faut un certain seuil de stimulation pour se mettre en route, mais dès qu'elle atteint sa pleine puissance, elle vole au dessus des données avec une rapidité enivrante. Oui, enivrante ! Votre cerveau a besoin que les choses soient compliquées pour être performant. Quand ce cerveau est sollicité à plein, qu'il est en limite de décrochage, tant le nombre de données est important et tant la complexité du problème est ardue, le surefficient mental ressent une jouissance aiguë, proche d'un orgasme mental. À ce moment-là, c'est délicieusement bon d'être surefficient et de mesurer la puissance de ce cerveau. On pourrait dire « Y'en a sous le capot ! » Mais bien sûr, comme Laurent, vous ne retiendrez que les moments où vous êtes distrait et peu concentré pour juger de vos capacités

intellectuelles. Supérieurement intelligent, moi ? Mais pas du tout !

Les inconvénients de la pensée arborescente

Cette navigation automatique dans les arborescences présente quelques inconvénients. Elle provoque des états d'euphorie et des coups de déprime, aussi brutaux qu'inattendus. Vous pensez : *« Ce serait génial si… »* et votre humeur décolle dans l'allégresse d'imaginer la suite. Puis brusquement, au milieu de ces arborescences positives, sans savoir pourquoi ni comment, vous bifurquez vers : *« Mais il ne faudrait surtout pas que… »* Et plouf, vous basculez dans les idées noires. C'est pour cela qu'on confond régulièrement les surefficients mentaux avec des maniacodépressifs ou qu'on les étiquette bipolaires. Les changements d'humeur peuvent être si rapides et si extrêmes ! De plus, cette pensée va tellement vite que la personne elle-même est la plupart du temps bien incapable d'expliquer ce qui l'a fait passer si brusquement du rire aux larmes.

Il vous faut impérativement prendre le contrôle de votre navigation mentale. Cela implique de se « regarder penser » en quelque sorte, donc de ralentir le flot des idées pour pouvoir choisir son chemin dans les arborescences. Observez-vous pendant que vous pensez. Voyez comment vous sautez d'une idée à une autre. Refaites la balade mentale à l'envers. D'où étiez vous parti pour en arriver à cette idée ? Peu à peu vous pourrez diriger le cours de vos pensées. Il n'y a que vous qui puissiez faire barrage à vos idées noires.

Par exemple : Vous êtes sur un passage clouté, sur le point de traverser la chaussée. Un chauffard passe en trombe et vous frôle. Cela vous donne un coup au cœur et l'idée qu'il aurait pu vous renverser vous traverse évidement l'esprit. Jusque-là, rien d'anormal, tout le monde aurait réagi ainsi. On respire et on reprend le cours des sa vie. Mais si vous ne l'arrêtez pas, votre cerveau ne s'en tiendra pas là. *« Et si j'étais mort ? Mes papiers sont-ils en règle ? »* Vous voila en train d'explorer mentalement vos archives : banque, assurance, puis d'organiser mentalement vos obsèques. L'idée de vos proches éplorés vous fait frémir d'horreur et vous réveille. *« Allons, relativisons ! J'aurais pu n'être que blessé. »* Et c'est reparti : le SAMU, l'hôpital, l'arrêt de travail. Si le chauffard a de plus klaxonné rageusement, vous pouvez imaginer toutes les ruminations complémentaires qui pourraient vous occuper l'esprit, n'est-ce pas ? Certains passeront des heures à explorer toutes les options néfastes ouvertes par cet incident. Bien des scénaristes vous envieraient d'être capable d'échafauder autant de scénarios à partir d'une simple anecdote. Mais ces heures à ruminer

sont autant de temps passé à baigner inutilement dans le stress et l'angoisse.

Il n'y a que vous qui puissiez vous dire : *« Stop. Il ne s'est rien passé. Le chauffard est loin. Je suis en vie et en bonne santé. Je ne vais pas continuer à me plomber le moral avec cet incident. Quitte à me faire des films, je vais utiliser ma créativité pour visualiser d'avance la bonne soirée que je vais passer ce soir. »* Dompter son esprit nécessite une certaine énergie et de la fermeté. Décidez fermement de bloquer l'accès aux pensées négatives stériles. Bref, débranchez le pilote automatique de votre cerveau et passez en pilotage manuel.

La force de votre imagination est telle qu'elle vous fait vivre les situations virtuelles presque aussi intensément que dans la réalité. Comme cela fonctionne aussi bien en positif qu'en négatif, vous pouvez donc choisir délibérément quelques pensées ressources pour réorienter votre humeur en cas de dérapage vers la déprime ou l'angoisse. Hassan sourit et me dit : *« C'est vrai, il suffit que je pense à mon bébé pour que tout s'éclaire dans ma tête. Il a quatre mois. Son sourire me fait oublier tous mes tracas. Aucun ennui ne peut résister à la vague de bonheur de sa naissance. »* Et vous, quelle est la pensée qui vous met immanquablement de bonne humeur ?

Votre cerveau a les défauts de ses qualités : l'autre inconvénient d'une pensée en arborescence, est qu'elle vous donne l'art d'user votre plaisir avant de l'avoir pris. Après avoir longuement pensé un projet enthousiasmant, vous risquez de vous dire : *« Bah, à quoi bon ? »*. Corinne est en train d'organiser les vacances familiales. Elle visite les sites des hôtels, des offices de tourismes, repère ce qu'il y a à visiter, se renseigne sur les monuments et leur histoire. Tout ayant été très bien pensé, ses vacances seront une réussite. Aucune mauvaise surprise ne viendra entacher le séjour. Mais sur place, elle n'aura plus rien à découvrir. Son mari s'en étonne : on dirait que Corinne connaît ce lieu par cœur, comme si elle y venait tous les ans.

Pour contenir cet foisonnement et ne pas se perdre dans les méandres de leur propre esprit, beaucoup de surefficients prennent l'habitude de penser à haute voix. Cela ralentit et structure le flot de leurs idées. Si vous avez, vous aussi ce réflexe salutaire de parler tout seul, rassurez-vous, vous n'êtes pas fou ! Au contraire, cela canalise et apaise votre pensée. Faites néanmoins attention à qui peut vous entendre penser et ce qu'il pourrait en déduire de votre santé mentale ! Vous pouvez aussi anticiper les réactions de votre entourage : *« Je pense à haute voix. J'espère que ça ne vous dérange pas ? »*

Des doutes et des questions à foison

Vous souvenez-vous de François qui dit s'être posé vingt questions pendant les trois minutes qu'il a passées au bureau de tabac à l'angle de mon bureau ? Le cerveau en arborescence est effectivement une usine à fabriquer du doute et des questions.

Il est fréquent que sans le savoir et sans le vouloir, les surefficients m'épuisent de questions, de doutes, de besoin de précisions. Leurs questions sont pointues et m'obligent à rentrer dans des explications très poussées. Leur besoin de réassurance est infini, leurs objections pertinentes. Je dois justifier, argumenter, redire, détailler, expliquer. Dès qu'une idée risque de s'imposer comme crédible, le surefficient marque un temps d'arrêt pour voir sous quel angle attaquer le concept et c'est reparti. *« Oui, mais… »* La peur de se tromper se conjugue à la peur d'être trompé. La séance suivante, la même question revient : *« Comment pouvez-vous être vraiment sûre que je suis surefficient ? »* Le travail est à refaire. Toutes les constructions mentales semblent parfois être de sable, devant la vague de leur incrédulité.

Jusqu'à un certain point, c'est positif. Dans l'absolu, tout est croyance. Dans un monde d'atomes en mouvement, même la densité d'une chaise est relative. Les grandes certitudes scientifiques sont régulièrement balayées par de nouvelles découvertes. Alors, accepter de remettre en cause ce que l'on tient pour vrai est une belle preuve d'ouverture d'esprit. Heureusement qu'il y a ces esprits différents pour remettre en question les certitudes générales ! Par ailleurs, savoir faire son autocritique est un signe de souplesse et de modestie. Laisser le droit à l'autre de penser différemment démontre sa tolérance. C'est aussi un signe de prudence et de maturité de vérifier les informations avant de les intégrer. Mais trop, c'est trop. Trop de doutes, trop de questions empêchent de se poser. Quand rien n'a de réalité, que tout peut être remis en cause d'un revers de pensée, on vit dans un monde mouvant et insécurisant. Les questions existentielles, celles qui font faire des nœuds au cerveau ont évidement leur préférence : Pourquoi vit-on ? Pourquoi meurt-on ? Pourquoi tant de souffrance et d'absurdité ?

A travers ce besoin de douter et de questionner, on retrouve le besoin de complexité de ce cerveau qui ne peut vivre sans avoir du grain à moudre. Mais certaines questions sont douloureuses, angoissantes et surtout sans réponse. Alors, pour ceux d'entre vous qui sont taraudés par ces questions existentielles, j'ai trouvé dans le livre *Le psy de poche* de Susanna Mac Mahon[5] toute une

gamme de réponses simples, concrètes et apaisantes à ces interrogations. Ce livre est un vrai bain de fraîcheur pour les esprits survoltés.

Ainsi, à être trop souvent enclin à remettre en question tout son système de pensées, de croyance, on vit dans un monde mouvant, fluctuant donc très angoissant. De même cette remise en cause personnelle permanente ronge l'estime de soi et entretient un vide identitaire qui donne trop de pouvoir aux avis extérieurs. Cela met en danger d'être facilement déstabilisé dans ses convictions et donc d'être facilement manipulable.

[5] : Voir bibliographie.

Un va-et-vient constant entre passé, présent et futur

Martin est de sortie au théâtre. En s'installant en plein air dans les gradins d'un amphithéâtre moderne, il se dit qu'on a rien inventé de plus adapté depuis les premiers amphithéâtres antiques. Il pense que c'est depuis la nuit des temps que les humains aiment le théâtre et ressent un élan de tendresse pour l'humanité. Il se sent proche des anciens grecs ou romains. Il les imagine en toge, assis dans des gradins de pierre, sous la même voûte céleste, attendant eux aussi impatiemment le début de la représentation. On joue une pièce de Molière, ce soir, avec une mise en scène très moderne. Le sujet n'a pas pris une ride ! À chaque éclat de rire, Martin est ému de penser que ces répliques ont trois cents ans, qu'elles faisaient déjà rire à l'époque de leur création et qu'elles feront sûrement encore rire dans trois cents ans, ses descendants, dans d'autres amphithéâtres.

À l'instar de celui de Martin, le cerveau des surefficients ne se pose pratiquement jamais dans le présent et fait des aller et retours continus entre le passé et le futur.

Ainsi, un petit garçon de six ans écrit à ses parents depuis sa colonie de vacances : *« C'est tellement bien ici que j'espère que si un jour j'oublierais, Dieu m'aidera à me re-rappeler ! »* Cet enfant est déjà conscient de se fabriquer des souvenirs et anticipe sur la possibilité de les oublier. De même, Vanessa, âgée de trois ans, affirme avec le plus grand sérieux à sa voisine de soixante ans : *« Quand je serai grande, Maman aura ton âge et toi, tu seras morte ! » « Tu as tout compris de la vie, ma chérie ! »* a intelligemment répondu la voisine, qui aurait pu être blessée par cette réflexion. C'est donc très tôt que se manifeste

cette conscience du temps qui passe, de la fragilité du moment. *« Dis, Maman, tu vas mourir ? »* interrogent les enfants angoissés. *« Seulement quand je serai vieille ! »* essaient de rassurer les mères. Mais les enfants surdoués savent que la vie est fragile, que tout le monde peut mourir accidentellement à tout moment. Leur fond d'angoisse est permanent et ne peut être apaisé par les habituels discours lénifiants, peu crédibles à leurs oreilles.

Couplé à l'arborescence qui permet d'explorer chaque option, cet incessant aller et retour entre passé et futur rend les décisions qui sont prises aussi sages que prudentes. Avant d'agir, un surefficient explorera toujours chaque possibilité en tenant compte de l'historique et des potentielles conséquences futures. Comme il ne sait pas penser en solo, puisqu'il se sait appartenir à un système plus vaste, il tiendra également compte des effets collatéraux probables. Les décisions prises seront écologiques, au sens qu'elles respecteront tout le système personnel, familial ou relationnel, à court moyen et long terme. Les risques de foncer dans le mur, de faire faillite, d'avoir des inconvénients pires que les solutions sont quasi nuls, quand c'est une décision prise par un surefficient mental. Et nous retrouvons ici notre pauvre Cassandre et sa conscience aiguë des dommages probables, voire inéluctables des actions entreprises sans réflexion. La plupart des gens ne semblent pas voir plus loin que le bout de leur nez. Ils s'engagent dans l'action sans recul ni anticipation. Cela fait bouillir de stress ces trop prudents, comme au cinéma, quand le héros insouciant, ne voit pas arriver le danger dont le spectateur est prévenu.

Aux informations de vingt heures, le présentateur parle de l'augmentation de la surdité des jeunes à cause de la musique écoutée trop fort dans les baladeurs. Une jeune passante avec des écouteurs sur les oreilles est interviewée. Elle répond : *« Oh ben si y faut toujours réfléchir aux conséquences de ses actes, et ben on ferait plus rien ! »* Devant la télévision, des adolescents surdoués s'exclament : *« Comment peut-on revendiquer de ne pas réfléchir à ses actes ? »*

Néanmoins, la vie se vit au présent. Une fois vos explorations mentales terminées, il vous faut apprendre à vous recentrer sur l'instant présent et savoir reporter le moment de penser à autre chose. Vous qui savez si bien voir la beauté, entendre les mélodies, sentir les parfums et la douceur de l'air, savourez cette vie autour de vous que vos cinq sens vous rapportent avec tant d'acuité. Posez-vous et respirez à fond. Vous êtes vivant, ici et maintenant !

Un moulin qui mouline

Vous ne m’avez pas attendue pour vous en rendre compte, votre cerveau est un moulin qui tourne en continu. Le fameux petit vélo… Moi, je trouve l’image inexacte : les cyclistes ont parfois l’air de forcer et de souffrir dans les montées. Ce n’est pas le cas de cette pensée fluide et facile. C’est pourquoi je préfère l’image du hamster dans sa roue, infatigable, fascinant par son agilité et sa rapidité. Mais la métaphore du moulin a l’avantage de mettre en avant le fait de moudre du grain, donc de servir à quelque chose. La fonction première d’un si beau cerveau est de mouliner utile. Et d’ailleurs, quand votre cerveau a du bon grain à moudre, il est heureux. Vous devriez toujours l’alimenter d’apprentissages, de projets à réaliser, de défis à relever. Reconnaissez-le : vous êtes curieux de tout et vous adorez apprendre. Votre cerveau raffole emmagasiner de nouvelles connaissances. Par ailleurs, vous n’êtes jamais si heureux que quand vous avez quatre ou cinq réalisations à mener de front. Alors pourquoi vous en priver ?

Ghislaine réalise brusquement dans quel état de frustration elle se maintient artificiellement : *« Je meurs d’envie d’apprendre l’anglais depuis longtemps, mais mon entourage me dit qu’à mon âge, c’est une lubie et que ça ne me servira à rien ! Du coup, je n’ai pas osé m’inscrire, alors qu’il y a des cours à la MJC, juste à côté de chez moi. »* À l’issue de notre conversation, Ghislaine est déterminée à prendre ses cours d’anglais, indépendamment des réflexions qu’elle devra essuyer. Et elle a bien raison car lorsque le moulin tourne à vide, l’ennui s’installe et très vite la déprime suit. Les enfants surdoués se plaignent en vain : *« À l’école, je m’ennuie. Je n’apprends rien. »* Il y a beaucoup d’élèves surdoués déprimés par ce manque de grains à moudre, en classe.

Je suis certaine qu’une grande partie des gens en dépression chronique sont des gens dont le cerveau s’use à tourner dans le vide et à n’être alimenté que de ruminations stériles. On pourrait presque utiliser le terme d’anorexie ou de malnutrition intellectuelle. C’est pourquoi je pense que trouver de nouvelles façons de se sentir utile, occupé et d’utiliser ses capacités intellectuelles, redonne du bon grain à moudre au moulin et peut guérir un surefficient de la dépression.

Enfin, quand on a un moulin d’une telle puissance, il est important de ne laisser personne y mettre des grains de sable, parce que ça le ferait partir en vrille. C’est malheureusement le cas lorsque le chemin d’un surefficient mental croise la route d’un pervers narcissique. Les surefficients sont des gens courageux et efficaces. Ils savent faire face aux situations difficiles et complexes. Il n’y a pas de problème assez énorme pour qu’ils n’y trouvent de

solution, tant que les données restent objectives et saines. Mais les manipulateurs faussent et trafiquent les données. Ils trichent, mentent, se contredisent et font délibérément tourner en bourrique. Avec leur bienveillance naturelle, les surefficients mentaux ne peuvent concevoir le mensonge, la mauvaise foi ni la malveillance. Plus ça va, moins ils comprennent. C'est ainsi que les situations perverses peuvent mener les surdoués jusqu'à la folie.

Une mémoire capricieuse mais fabuleuse

À propos de leur mémoire, les surefficients sont partagés. Par moments, ils ont l'impression d'avoir une mémoire invraisemblable. Ils se rappellent des scènes, des détails vestimentaires, des dialogues insignifiants qui datent de plusieurs années. Et quand il leur faudrait retenir des données importantes mais ennuyeuses, leur cerveau se bute. Impossible de faire rentrer une liste d'informations aussi insipides dans cette caboche rebelle ! Comment fonctionne cette mémoire ?

Si la situation vécue est sans enjeu important, l'esprit en éveil capte, trie et mémorise naturellement les informations. Les données resteront toutes facilement accessibles et resurgiront spontanément, sans forcer, en fonction des associations d'idées, au hasard des navigations dans les arborescences. On parle de Tante Sophie ? Immédiatement revient en mémoire le fichier qui lui est associé, avec en vrac toutes les informations la concernant : la tenue qu'elle portait au mariage de sa fille ou une phrase qu'elle a prononcé dans une situation anodine, les dernières nouvelles la concernant… Tout cela se fait naturellement, sans y penser. Mais si on vous demande de vous souvenir de quelque chose de précis, ça bloque. Surtout si on vous met la pression pour avoir l'information.

Quand il s'agit d'apprendre et de retenir, comme toujours, c'est d'abord le cœur qui décide. Si la matière est ludique, si ce que vous apprenez vous plaît, ça rentrera tout seul ! Il en va de même si l'enseignant est chaleureux, sympathique et passionné. Il n'y a pas grand-chose à faire que de laisser votre cerveau montrer naturellement son intérêt et prendre plaisir à découvrir. L'information sera mémorisée sans effort. En revanche, si la matière ne vous plait pas, si le sujet semble inutile et fastidieux ou si le formateur est froid, blasé ou antipathique, l'apprentissage va bloquer immanquablement, même en essayant de vous raisonner. La seule solution pour passer outre ce blocage d'apprentissage est redonner un sens, à un autre niveau, à ce que vous êtes en train de faire. Cette matière doit forcément vous paraître utile ou intéressante, d'une façon ou d'une

autre.

Nombre de lycéens surefficients butent sur les programmes du bac parce qu'ils trouvent leur contenu absurde et déconnecté de la vraie vie. Tout cela manque de sens. Il suffirait parfois de replacer l'apprentissage en cours dans le programme plus vaste de l'année scolaire ou de leur expliquer quelles applications concrètes de ces apprentissages peuvent être faites dans le quotidien pour que les cours reprennent tout leur sens.Il y a aussi la possibilité de leur montrer le bac comme un de leurs jeux vidéo : Ils ne s'interrogent pas tant sur la pertinence de trouver un glaive, un élixir ou une bague pour avancer dans le jeu. L'important est juste de marquer des points pour passer au niveau supérieur. Il en va de même avec leurs études. Si on n'aime pas la matière, on peut néanmoins l'apprendre pour avoir les points nécessaires pour faire autre chose ensuite. Le bac peut également leur être présenté comme une passerelle vers ce qu'ils ont très envie de faire comme études. Chaque matière est une des lattes de cette passerelle. Certes, on pourrait, on devrait changer ces lattes défraîchies, mais en attendant, la passerelle est à franchir en l'état. Enfin, les cerveaux surefficients adorent les défis. Alors, présenter cet apprentissage ennuyeux comme un défi en soi peut suffire à réveiller l'intérêt.

Pour mémoriser délibérément, il vous faudra créer vos propres associations, vos images, vos adages, vos connections vers d'autres informations. Image, anecdote, trait d'humour, ritournelle. « Qui voit deux p à apercevoir a trop bu ! », « Je n'aime pas le T » et le célèbre « Mais ou et donc or ni car » C'est ce qu'on appelle des moyens mnémotechniques. Enfin, souvent, pour que votre cerveau ne décroche pas et qu'il reste concentré, il faut l'occuper à autre chose en même temps. Rappelez-vous que votre cerveau a besoin de complexité et qu'il est pluritâches. Bougez, pour apprendre en marchant par exemple, ou mettez un fond sonore pour refocaliser votre attention. Les enfants surdoués ont spontanément ce bon réflexe. À la grande perplexité de leurs parents, ils font leurs devoirs en regardant la télé, en chattant sur le net ou en écoutant de la musique. Plus jeunes, ils apprennent leurs leçons en faisant des galipettes sur leur lit. Et ça marche.

Pour retrouver l'information mémorisée, ça peut être à la fois d'une simplicité déconcertante et aussi très compliqué. Il suffit de faire comme si vous saviez et l'information remonte toute seule. La difficulté réside dans le fait de ne pas se laisser envahir par le doute et de ne pas s'autocensurer. Voici un exemple de ce fonctionnement : les questions d'un jeu télévisé. Spontanément, vous savez la

réponse, souvent avant même que la question ait fini d'être posée. Puis pendant que le candidat réfléchit, vous commencez à douter, vous hésitez, vous refoulez cette réponse. Vous en cherchez d'autres et comme vous n'en trouvez pas de valable, vous concluez que vous ne savez pas. Or, bizarrement la bonne réponse était celle qui vous était naturellement venue à l'esprit. Je vous vois venir avec votre soif d'absolu : bien sûr, cela n'est pas vrai à 100 %. Mais même si cela fonctionne à 90 %, cela veut dire que votre mémoire est exceptionnelle et que vous pouvez tout de même vous fier à votre premier élan.

Il reste néanmoins difficile à un cerveau pour lequel tout est spontanément si rapide et si facile de fournir un réel effort. L'endurance et la persévérance ne sont pas toujours les qualités premières d'un surefficient. Mais nul n'est parfait.

Le sommeil des surefficients mentaux

Ce cerveau qui mouline, mouline hélas aussi la nuit. Pour beaucoup de surefficients mentaux, les nuits sont entre-coupées de réveils, agitées, peuplées de rêves compliqués et de cauchemars hyperréalistes, donc peu reposantes. Leur cerveau est comme une télévision qui au lieu d'être éteinte, resterait en veille et se rallumerait à la moindre sollicitation. Sauf dans les cas d'insomnie chronique, ce n'est pas si grave. Les surefficients mentaux sont la plupart du temps de petits dormeurs et ont une énergie hors du commun. Beaucoup d'entre eux d'ailleurs, considèrent le sommeil comme une perte de temps et rechignent à aller se coucher. Apprendre à faire quelques petites siestes hypnotiques dans la journée suffit souvent à rééquilibrer cet inconvénient d'un sommeil trop léger.

Jean-Marc est journaliste. Il me raconte : *« J'ai été insomniaque pendant des années. Résigné, j'occupais mes nuits comme je pouvais. Je lisais, j'écrivais, je me documentais en attendant que l'envie de dormir revienne ou que la maisonnée se réveille. La sophrologie et l'hypnose éricsonnienne m'ont bien aidé à trouver un sommeil de meilleure qualité. Et pour compléter ces nouvelles capacités à bien dormir, j'ai ma petite astuce. Quand mon cerveau semble parti à mouliner à plein régime alors que je cherche le sommeil, je lui donne des consignes pour la nuit, puis je le mets en mode automatique. « Tu veux mouliner ? Bonne idée ! Trouve-moi donc des sujets pour mes prochains articles ! » Je m'endors en sentant dans le lointain, le turbo qui ronronne. J'ai intérêt à avoir un bloc-notes et un stylo au chevet du lit, parce qu'au réveil, les idées fusent ! »*

Le manque de sérotonine

Néanmoins, le manque de sommeil peut avoir un impact sur beaucoup d'autres aspects de la vie quotidienne et mener à la dépression nerveuse. Les surefficients mentaux sont souvent sujets à des dysfonctionnements de l'humeur, de l'appétit et du sommeil. Il semble que leur taux de sérotonine y est pour beaucoup et ce taux est directement connecté à la qualité du sommeil. La sérotonine est un dérivé d'acide aminé. Elle joue un rôle de neuromédiateur dans le système nerveux. Son action est très importante dans la régulation de l'humeur, de l'émotivité, des comportements alimentaires et sexuels et dans la qualité du sommeil. La dépression, les troubles obsessionnels compulsifs, la boulimie et les insomnies peuvent ainsi provenir d'une mauvaise régulation des systèmes sérotoninergiques.

Voici quelques pistes pour augmenter vos apports en sérotonine et retrouver une humeur paisible, un sommeil récupérateur et un appétit régulé.

- **Des protéines** : Avant tout, l'alimentation protéinée est un des premiers moyens de mieux synthétiser la sérotonine : vérifiez que vous mangez assez de ces aliments : viande, volaille, poisson, produits laitiers, légumineuses, noix... L'alimentation bien protéinée est d'ailleurs un des premiers moyens à mettre en place pour combattre la boulimie. On sait aujourd'hui que la baisse du taux de sérotonine peut également générer une addiction au sucre. Si vous êtes addict au sucre, pensez-y.
- **Du sport** : Ensuite, la quantité de sérotonine libérée dans le système nerveux central augmente avec l'activité physique. Le sport est donc votre allié bonne humeur. Beaucoup de surefficients mentaux ressentent d'ailleurs intensément le besoin de faire du sport et souffrent d'être privés d'activité physique.
- **Des projets** : De même, la dopamine, qu'on pourrait appeler « hormone de l'excitation de la nouveauté » favorise la synthèse de la sérotonine. En ayant toujours des projets nouveaux et motivants en cours, vous combattrez efficacement la dépression et l'ennui. Inversement, le stress est l'ennemi de la sérotonine.
- **De la relaxation** : Avec votre amygdale hypersensible, il est vital de mettre en place une gestion du stress optimale et d'apprendre à vous relaxer. Sophrologie, hypnose, yoga, méditation sont autant de pratiques qui peuvent aider à l'amélioration du sommeil.
- Enfin, une plante africaine le griffonia est connue pour agir directement sur

le taux de sérotonine. Cette plante permet de rééquilibrer le niveau de sérotonine et d'améliorer la qualité du sommeil et de l'humeur, sans avoir recours ni aux somnifères, ni aux antidépresseurs.

Cependant, ces pistes que je vous propose sont des aides de confort et n'ont pas toutes été validées par le monde scientifique. De plus, certains déficits en sérotonine sont génétiques et pour ceux-là, les antidépresseurs seront indispensables à vie. Enfin, il peut y avoir d'autres carences ou pathologies associées. C'est pourquoi il est important que, dans tous les cas, vous preniez un avis médical.

L'hyperesthésie, l'émotivité, le foisonnement intellectuel, la rumination peuvent devenir réellement handicapants dans la vie quotidienne. L'homéopathie offre toute une gamme de remèdes pour réduire les angoisses, prévenir la dépression, combattre la fatigabilité physique ou intellectuelle et aussi apaiser l'effervescence mentale. Comme il s'agit en général de grands remèdes de classe, trop complexes à déterminer soi-même, il vaut mieux que vous consultiez votre homéopathe, en lui expliquant ce que vous êtes entrain d'apprendre sur vous-même.

Les différentes formes de surefficience mentale

Les PESM

Créé en 2003, le Gappesm (Groupement Associatif pour la Protection des Personnes Encombrées de Surefficience Mentale) est une association Loi 1901 dont le but est d'aider les personnes surefficientes. Le Gappesm a posé ce constat que la surefficience mentale peut être une souffrance, voire un handicap. La méconnaissance du phénomène a pour résultat des vies brisées par les échecs, une absence d'estime de soi, des états dépressifs, un mal-être d'autant plus fort que l'on ne sait pas de quoi on souffre. Et des suicides. L'expérience du Gappesm prouve que (je le cite) : *« la découverte de la surefficience mentale à l'âge adulte, puis sa lente et difficile digestion, par la nécessaire réorganisation mentale intégrale du sujet, suffisent souvent à rendre l'existence supportable. Même si les échecs professionnels et sociaux paraissent souvent irréversibles, la pathologie dépressive et ses dérivés peuvent être enfin contrôlés, voire dépassés. »*

Lorsqu'un surefficient mental sait enfin de quoi il souffre, le monde devient

compréhensible. En parallèle, cette association lutte contre l'image négative du surefficient mental. Elle n'aime pas les termes « surdoué » ou « précoce » et s'est donné pour but de faire connaître la souffrance que peut engendrer cette différence. Avec beaucoup d'humour, cette association s'ouvre à tous les « surchauffés du bulbe », prévoit même une chartre antisurchauffe et propose une entraide mutuelle bienvenue.

Le terme de Pesm est très intéressant en ce qu'il s'éloigne de l'image qu'on peut se faire d'un surdoué et qu'il inclut tous ceux dont la cervelle bouillonne quelle que soit la façon dont elle bouillonne :

- **Les hyperesthésiques,** gênés par l'hyperstimulation d'un monde trop éclairé, trop sonore, imposant de violents parfums de synthèse censés embaumer notre quotidien.
- **Les encombrés mentaux** qui n'arrivent plus à trier leurs pensées tant elles déboulent toutes en même temps.
- **Ceux qui parlent** à haut débit pour essayer de suivre le flot de leurs pensées ainsi que ceux qui trébuchent en courant après leur cheminement intellectuel à en bégayer.
- **Les hyperémotifs,** rougissants, pestant, pleurant « pour un rien ».
- **Ceux dont la curiosité** est insatiable ou ultrasélective.
- **Les hyperactifs**, les pluritâches ou monomaniaques, les autistes, les hyperempathiques faisant l'éponge émotionnelle…
- **Les personnes** atteintes du syndrome d'Asperger.

Le syndrome d'Asperger : une surefficience très particulière

Kim Peek est mort le 19 décembre 2009 d'une crise cardiaque à l'âge de 58 ans. C'est lui qui avait inspiré le personnage de Raymond Babbitt dans le film « Rain Man ». Ce film a eu le mérite de faire connaître au grand public le phénomène de l'autisme de haut niveau, également connu sous le nom de « syndrome d'Asperger ». Mais tous les cas de syndrome d'Asperger ne sont pas aussi spectaculaires et le film peut aussi donner une vision caricaturale et effrayante du phénomène. C'est dommage car les gens atteints du syndrome d'Asperger sont souvent d'une intelligence et d'une gentillesse tout à fait remarquables.

Des caractéristiques typiques

En 1944, le pédiatre viennois Hans Asperger a identifié chez certains enfants, un profil caractéristique. Ces enfants ont avant tout des passions insolites, quasi obsessionnelles : les châteaux d'eau, les piles électriques, les tramways, etc. Ils peuvent devenir de véritables experts dans leur domaine, aspects techniques et chiffres à l'appui, même à un âge précoce. Cet engouement est assez sidérant : David voulait tout savoir de Napoléon, y compris de ses batailles dès l'âge de cinq ans. Léa se passionnait pour le corps humain. À quatre ans, elle connaissait le quadriceps, le creux poplité. Elle pouvait citer la majorité des os d'un squelette et savait même prendre le pouls. La passion de Jacques, c'était les oiseaux. Cette passion ne s'est jamais démentie et il en a fait son métier. En parallèle de ces étranges passions, l'enfant présente des aptitudes de langage inhabituelles, avec un vocabulaire et une syntaxe complexes et même une tendance au pédantisme. En revanche, il ne sait pas participer à une conversation et a de grandes difficultés relationnelles avec ses pairs. Asperger note aussi une mémoire et des capacités d'apprentissage exceptionnelles, mais assorties de difficultés de concentration, de beaucoup d'angoisse et d'un besoin de routines répétitives pouvant devenir progressivement des TOC. Ces enfants ont un visage peu expressif et un regard alternativement fuyant ou d'une fixité dérangeante. Leur démarche et leur coordination de mouvements sont souvent maladroites. Ils présentent une étrange hypersensibilité (positive ou négative) à certains sons, goûts, arômes ou au toucher de certaines textures. Leur gestion des émotions est également inhabituelle.

Ils vivent avec un fond d'angoisse permanent. Soudainement peuvent surgir des tempêtes émotionnelles disproportionnées par rapport aux incidents qui les déclenchent. Dans d'autres situations où on attendrait d'eux des réactions, peut se manifester un flegme tout aussi décalé.

Le syndrome d'Asperger toucherait majoritairement les garçons : 8 garçons pour 1 fille, mais les filles sont plus difficiles à détecter, leurs passions (cheval ou poupées Barbie par exemple) étant moins insolites et leurs angoisses mieux acceptées. Certains psychologues posent l'hypothèse d'une hypermasculinisation du cerveau, exagérant l'aptitude à « systémiser », quand le cerveau féminin semble, lui, plus enclin à « empathiser ».

Une tentative d'adaptation épuisante

La personne autiste est souvent considérée comme étant à l'origine de ses difficultés à communiquer avec l'extérieur. C'est elle qui ne sait pas créer le

contact. C’est elle qui ne comprend rien à la vraie vie et aux autres personnes. C’est elle qui est déficiente. On va chercher dans les gènes, dans l’hérédité, dans le fonctionnement du cerveau la cause de cette pathologie.

Ma pratique du développement personnel auprès des surefficients mentaux me donne une autre approche du problème. L’autisme pourrait par exemple être une façon de se protéger d’une hyperesthésie décuplée et d’une empathie trop intense donc de l’envahissement sensoriel ou émotionnel qui en découle. Les symptômes décrits par Jill Bolte Taylor, lors de son AVC ressemble beaucoup au quotidien des Asperger. Elle reconnaît avoir dû se fermer en présence de certaines personnes, surtout les personnes stressées, qui la vidaient de son énergie. Le syndrome d’Asperger ne pourrait-il pas être une trop grande dominance du cerveau droit ? Par ailleurs, ces autistes sont des gens profondément droits, honnêtes et respectueux des règles. Leur sensibilité aux détails, leur mémoire exceptionnelle, leur indéniable logique se combinent à une objectivité et une sincérité très dérangeantes. Dès l’enfance, la pertinence de leurs remarques est redéfinie en impertinence.

« Dis, maman, pourquoi tu veux que je sois gentil avec la voisine alors que tu disais hier à Papa que c’est une langue de vipère ? » On peut comprendre qu’une candide réflexion de ce genre n’arrange pas les rapports de voisinage. Mais les adultes ne réalisent pas le stress que peut procurer à un enfant hyperlogique la sévère remontrance qui suivrait sa candide réflexion. De stress en stress tous plus incompréhensibles les uns que les autres, l’enfant s’épuise à donner du sens à ce qui n’en a pas. Il peut être tenté de renoncer et de se renfermer dans son monde intérieur, si riche et si apaisant. Et si l’autisme n’était que du découragement ?

On reproche aux Asperger de ne pas lire les expressions et les intonations, de ne pas deviner les pensées, les émotions et les intentions des autres. Leur empathie est considérée comme immature parce qu’ils confondent gentillesse et signe d’intérêt affectif, qu’ils ne savent pas distinguer l’accidentel de l’intentionnel, ni les intentions amicales des intentions hostiles. Or, pour beaucoup de surefficients mentaux, la malveillance est effectivement inconcevable parce que contre productive. Au niveau de droiture et d’intelligence des Aspis, il est très difficile de s’adapter au fonctionnement relationnel insincère voire malhonnête, illogique et contradictoire de la majorité des gens. Le ton sarcastique les blesse profondément et les rend fous de rage. Mais finalement, qui est dysfonctionnant ? L’autiste Asperger qui, tel le

misanthrope, ne peut ni mentir ni valider un illogisme ou cette majorité de gens à la morale très approximative et au raisonnement complètement brouillon ?

Lorsque l'enfant Asperger se rend compte de sa différence, il développe une attitude critique envers lui-même et déprime. Alors il fuit dans l'imaginaire. Face aux moqueries et aux brimades des autres élèves, il s'enferme dans le déni et l'arrogance. Parfois, il essaie d'imiter les autres et grâce à sa mémoire et à son sens du détail, il peut même devenir un imitateur de grand talent. Il peut y gagner ainsi la sympathie des autres enfants. Mais les rapports sociaux l'angoissent et l'épuisent. C'est pourquoi l'enfant Asperger a énormément besoin de solitude pour se ressourcer. Cette solitude restera son refuge pour sa vie entière, mais sera rarement comprise de son entourage.

Quand on se sent concerné par cette description, faut-il chercher à poser le diagnostic du syndrome d'Asperger ? Oui, il me paraît important de mettre du sens sur cette souffrance encore mal connue, surtout en France. Se savoir atteint du syndrome d'Asperger permet de prévenir et de réduire ses propres stratégies d'ajustement et de dissiper la peur d'être fou. Le diagnostic permet aussi d'avoir accès aux possibilités thérapeutiques et pédagogiques, d'être reconnu dans ses difficultés bien réelles et surtout d'être enfin accepté et soutenu. Il est important que l'entourage puisse comprendre la confusion et l'épuisement que génèrent les interactions sociales pour un Aspi et sache respecter son besoin de solitude. Le diagnostic crée également un changement positif dans les attentes de ses proches (et notamment des conjoint(e)s). La personne Asperger peut enfin recevoir des compliments et des encouragements à la place des critiques pour ses compétences sociales. Enfin, se savoir atteint du syndrome d'Asperger permet de mieux se comprendre, de restaurer son identité et de pouvoir s'identifier à des pairs. En général, les Aspis identifiés qui comprennent leur propre fonctionnement s'entendent plutôt bien entre eux, surtout s'ils partagent les mêmes centres d'intérêts.

La chartre d'affirmation de soi (Liane Holliday Willey 2001)

Voici la chartre d'affirmation de soi proposée par Liane Holliday Willey pour permettre aux Aspergers de s'accepter et de progresser. Pour moi, elle concerne par extension toutes les formes de surefficience. C'est pourquoi je vous invite à l'apprendre par cœur ou à l'afficher au dessus de votre bureau pour la relire régulièrement !

- Je ne suis pas déficient, je suis différent.
- Je ne sacrifierai pas ma dignité pour me faire accepter de mes pairs.
- Je suis quelqu'un de bien et d'intéressant.
- Je suis fier de moi.
- Je suis capable de me débrouiller en société.
- Je demanderai de l'aide en cas de besoin.
- Je suis digne d'être respecté et accepté par les autres.
- Je me trouverai une carrière adaptée à mes aptitudes et mes intérêts.
- Je serai patient avec ceux qui auront besoin de temps pour me comprendre.
- Je ne renierai jamais mon identité.
- Je m'accepterai pour ce que je suis.

Faut-il passer des tests de QI ?

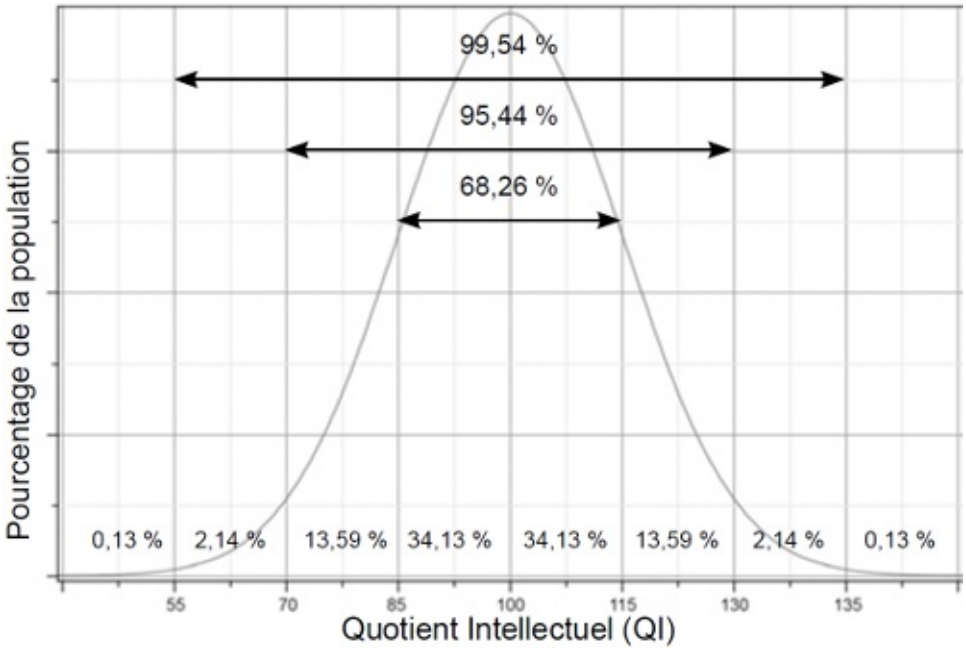
Tôt ou tard, les surefficients mentaux se posent la question : cette surefficience est-elle de la surdouance ? Faut-il passer des tests de QI pour le savoir ? Personnellement, je ne le pense pas et je vous déconseille même de faire ces tests. Depuis leur création en 1912, les tests de QI sont très controversés. De nombreux ouvrages dénoncent leur manque de pertinence.

Au départ, ils ont été conçus pour aider les enfants en difficulté scolaire. Il s'agissait donc de détecter plutôt les sous-intelligents que les surintelligents et dans le but louable de leur apporter une aide scolaire adaptée. C'était sans compter avec toutes les dérives raciales et sectaires qu'on pouvait faire de ces mesures. L'utilisation des résultats a vite posé de graves problèmes éthiques. Quand l'humain veut mesurer l'intelligence, c'est rarement pour des raisons humanistes. On chercha surtout à confirmer des préjugés raciaux, à justifier la domination des classes bourgeoises sur le prolétariat et à prouver l'hérédité de la crétinerie. L'abjection alla de la tentative de fabrication de génies en série par insémination artificielle de sperme considéré comme génial à des femmes étiquetées intelligentes, à la stérilisation des personnes considérées comme défectueuses.

Or ces tests qui se veulent d'une grande rigueur scientifique sont d'une subjectivité absolue. Le terme de QI désigne à l'origine le chiffre obtenu par la division de l'âge mental par l'âge réel. On différencie QI verbal et QI de performance, répartis chacun en sept sous-parties censées représenter un large spectre de capacités cognitives, de mémoire et de culture générale. Mais les questions sont banales et insignifiantes, souvent très ambiguës. Les réponses

attendues sont uniques donc sans espace pour la créativité. Pour Michel Tort[6], ces tests sont des « caricatures d'exercices scolaires ».

Par ailleurs, les tests de QI ne prennent en compte ni le niveau social, ni la culture de l'individu. Or, il y a une corrélation indéniable entre les chiffres de QI obtenus et le niveau socioprofessionnel de la personne testée. Cela peut s'expliquer par le fait que ces tests ne mesurent que l'habileté à effectuer quelques activités intellectuelles plus répandues dans les milieux privilégiés que dans les classes populaires. Il en va de même pour le vocabulaire, qui pénalise forcément le QI verbal des prolétaires. Enfin, le caractère scolaire et compétitif du test convient mieux aux enfants de familles élitistes, plus entraînés à cette forme de performance. Alors que mesurent-ils ? L'indéniable habileté des classes socio professionnellement privilégiées à accomplir quelques tâches intellectuelles ciblées. Tout cela est bien artificiel. Car les tests de QI sont délibérément conçus pour que leurs résultats se répartissent symétriquement autourdu chiffre 100, qui est la moyenne, dans un graphique en forme de cloche, appelé « courbe de Gauss ».



La courbe en cloche (ou courbe de Gauss) et la mesure du QI.

- 95,44 % de la population a un QI compris entre 70 et 130.
- 2,14 % de la population a un QI compris entre 130 et 145.
- 2,14 % de la population a un QI compris entre 55 et 70.

Il y aurait donc exactement le même nombre de crétins que de génies dans une population donnée. Quel extraordinaire équilibre !

Si les résultats des tests de QI s'inscrivent si harmonieusement dans cette courbe de Gauss, c'est tout simplement parce qu'ils sont étalonnés pour le faire : ils comportent un petit nombre de questions très difficiles auxquelles très peu de gens répondront, un petit nombre de questions très simples auxquelles seules les personnes ayant un retard intellectuel significatif ne répondront pas et les autres questions servent à évaluer ceux qui sont dans la moyenne. Les questions sont donc ajustées jusqu'à ce que leurs résultats produisent cette fameuse cloche. La grande majorité des personnes doit répondre aux 3/4 des questions, par exemple, et une minorité ne répondra qu'à 1/4 seulement, une autre minorité répondant à presque toutes. Quand un test a la volonté préméditée de faire tenir 95 % de la population dans un espace compris entre 70 et 130, quelle place est-elle laissée à une réelle mesure d'intelligence ?

D'ailleurs, qu'est-ce qu'être intelligent ? Est-ce être doué pour quelque chose en particulier ? Les études, la musique, les affaires ? Quelle place donne-on à l'intelligence du cœur et au QE (Quotient émotionnel) ? Que penser d'un intellectuel brillant, mais froid et égoïste ? Et d'une mère de famille simple mais instinctive et pleine de bon sens ? Ces dernières années, le besoin de sortir de la notion de QI et de mieux cerner l'intelligence a donné accès à de nouvelles définitions. Robert Sternberg, en 1980, propose de différencier trois aspects de l'intelligence : intelligence analytique, intelligence créative, intelligence pratique. Pour lui, la connaissance et la gestion de ses propres forces et faiblesses dans ces trois domaines amèneraient à l'intelligence de la réussite. En 1983, Howard Gardner distingue huit aspects de l'intelligence : intelligence linguistique, intelligence logicomathématique, intelligence musicale, intelligence corporelle, intelligence spatiale, intelligence interpersonnelle, intelligence intra-personnelle et intelligence naturaliste. Mais ces catégories pourraient encore s'affiner à l'infini, tant l'intelligence est une notion subtile et volatile.

C'est le cerveau gauche qui a besoin de classer et de quantifier ce qui l'entoure et même ce qui devrait rester une donnée immesurable. Cette démarche de jauger et de coter est à l'opposé des valeurs des cerveaux droits, refusant de juger et d'apposer des étiquettes, préférant le foisonnement de la diversité. Beaucoup de personnes célèbres, brillantes et créatives ont échoué dans leur scolarité et auraient probablement des scores médiocres aux tests de QI car ces évaluations sont conçues par des cerveaux gauches pour des cerveaux gauches et

ne conviennent pas au fonctionnement de l'hémisphère droit. C'est pourquoi passer des tests de QI est vain et périlleux pour les cerveaux droits. S'ils échouent à faire valoir leur surefficience par ces tests, cela les renforce dans l'idée qu'ils sont crétins et perturbés. Cet échec aggrave leur mauvaise estime d'eux-mêmes. Ce sera notamment le cas pour les gens atteints du syndrome d'Asperger. Les tests de QI sont particulièrement inadaptés au syndrome d'Asperger et leurs résultats peuvent se révéler très déstabilisants pour les Aspis qui peuvent sentir par ailleurs que leur intelligence est performante. Les surefficients mentaux qui réussissent à faire valider leur surdouance par ces tests ne sont pas plus avancés. Oui, on a mis un chiffre sur leur mal-être. Cela les confirme dans l'idée qu'étant hors normes, ils ne peuvent qu'être stigmatisés. Ils ne s'en sentent que plus seuls et plus incompris.

Enfin, le dernier aspect dérangeant des tests de QI est que bien qu'il soit communément admis que le QI est définitif, l'inconstance du chiffre a été maintes fois prouvée : on observe des variations de grande ampleur à des moments différents chez le même individu. Cela veut dire que l'intelligence ne peut être figée. C'est une idée plutôt réjouissante. La pensée en arborescence s'enrichit en permanence de ses propres associations d'idées, créant sans cesse de nouvelles connections. Oui, vous êtes merveilleusement intelligents, et même mieux qu'intelligents, QI ou pas. Car je rejoins l'avis de Daniel Tammet1 : *« Ce n'est pas la taille de votre cerveau qui importe, mais la grandeur de votre âme. »*

Oui, vous êtes différent. Votre cerveau est supervisé par l'hémisphère droit. Votre pensée est globale, affective, intuitive et fulgurante. Celle des normopensants est séquentielle, rationnelle et circonscrite. Ce sont bien deux mondes, deux façons de penser, donc deux mentalités qui cohabitent en croyant être semblables, tout en reprochant à l'autre ses dysfonctionnements. Oui, vous venez bien d'une autre planète, que je vous propose maintenant d'aller explorer.

[6] : *Le quotient intellectuel*, François Maspero éditeur.

Partie 2 : Une personnalité originale

Chapitre I : Le vide identitaire

Se sentant différents et incompris depuis l'enfance, sans pouvoir mettre de sens sur ce malaise, les surefficients mentaux souffrent d'un vide identitaire. Comment se faire une idée précise et positive de qui on est et de ce que l'on vaut quand l'entourage n'y comprend rien. À longueur de journées, les enfants surdoués se heurtent aux limites des autres.

Dans le parc aux balançoires, Léa, 8 ans, s'est fait une copine. Elles courent à perdre haleine. Puis, essoufflée, Léa s'arrête et prend son pouls à son poignet. *« Oh lala, j'ai le cœur qui bat vite ! »* Sa nouvelle amie s'esclaffe. *« Oh l'autre ! Le cœur, il n'est pas dans le bras ! Il est là ! »* dit-elle en montrant son nombril. Léa sent bien qu'elle passe pour une crétine. Elle en est profondément humiliée, mais ne peut rien expliquer de ce qu'elle sait. Cette mésaventure est quasi quotidienne pour tous les surefficients mentaux et à tous les âges. Comment développer sa confiance en soi quand on se sent en inadéquation constante avec son environnement ?

Imaginez que vous vous exprimiez en lumière et que vous disposiez d'une palette d'expression qui inclut les infrarouges et les ultraviolets. Les gens dans la norme ne disposent que du prisme de la lumière ordinaire. Alors quand vous communiquez avec eux, ils ne captent qu'une vision parcellaire de ce que vous êtes et ne vous renvoient de votre discours qu'une partie tronquée, déformée, amputée de sa subtilité. Vos beaux infrarouges et vos magnifiques ultraviolets sont ignorés. Ce que vous avez de plus subtil n'existe pas aux yeux des autres. C'est ce que vivent en permanence les surefficients. Cela explique en partie leur vide identitaire : le miroir de leurs relations interpersonnelles ne peut pas leur renvoyer ce qu'ils sont en totalité. L'image est parcellaire et déformée, puisque leur entourage leur renvoie aussi régulièrement la bizarrerie et l'anormalité de ce qu'ils sont.

Bref, plus prosaïquement et pour faire simple, vous disposez d'une pensée en entonnoir quand la plupart des gens ont une pensée en tuyau. Or, on ne peut pas faire rentrer un entonnoir dans un tuyau. C'est pourquoi la plupart des gens ne peuvent pas cerner votre forme de pensée. CQFD *« ça dépend du diamètre du tuyau ! »* m'a quand même répondu très logiquement et du tac au tac, un surefficient mental. Quand je vous dis que travailler avec des surdoués n'est pas

simple tous les jours !

La dominance cerveau droit y est aussi pour quelque chose dans votre vide identitaire : le cerveau droit manque d'ego et d'individualisme. Essayez juste pour voir, de compléter fermement et avec assurance les affirmations suivantes :

- Je me nomme : ……
- Je suis : …… (profession)
- Mon adresse est : ……
- Mon numéro de téléphone : ……
- Mes goûts et mes dégoûts sont : ……
- Mes critères pour juger les autres sont :
  - –
  - –
- …

Lors de son AVC qui lui paralysait l'hémisphère gauche, Jill Bolte Taylor relate que ces données si importantes pour elle quand son cerveau gauche fonctionnait, se diluaient, perdaient leur signification et beaucoup de leur importance dans son hémisphère droit.

Les surefficients mentaux refusent de développer leur ego. Ils croient trop facilement que trop penser à soi rend égoïste et individualiste. Pourtant c'est l'inverse qui se produit : l'ego ne devient envahissant que lorsqu'il est affamé. Un ego bien nourri est paisible, disponible et accueillant pour les autres. Or, l'ego ne peut être serein que lorsqu'on a une bonne estime de soi et c'est loin d'être le cas.

L'estime de soi

L'estime de soi est la mesure, particulièrement subjective, de sa propre valeur. Une bonne estime de soi permet de se sentir bien dans sa peau, de trouver sa place dans la société et de passer à l'acte pour réaliser ses projets. Elle donne accès au meilleur de ce que l'on est. L'estime de soi joue également un rôle important dans la santé morale et physique des individus. Lorsqu'elle est bonne, elle fonctionne comme une défense immunitaire morale qui rend résistant au stress et permet de cicatriser rapidement des blessures d'amour propre.

Lorsque l'estime de soi est mauvaise, elle prédispose à la plupart des

problèmes psychiques : dépression, anxiété, alcoolisme et autres comportements addictifs et compulsifs.

Une déplorable estime de soi crée un cercle vicieux de souffrances autorenforçantes.

La personne devient obsédée par elle-même, non pas par nombrilisme, mais parce qu'elle est un réel problème pour elle-même. Sa remise en question devient permanente et lancinante. Sa peur de l'échec et du rejet vont en s'intensifiant parce qu'une estime de soi trop basse ne permet plus de gérer une éventuelle nouvelle atteinte. Cette peur engendre un hyper contrôle épuisant. La tension est permanente et les interactions sociales deviennent fatigantes. Un sentiment de solitude, d'être différent et inférieur aux autres s'installe qui va peu à peu devenir un sentiment d'imposture. La peur et la fatigue exacerbent les émotions et créent des comportements inadaptés. La personne devient agressive, méchante, dévalorisante ou vantarde. Le moindre incident déstabilisant la fait partir en vrille. Elle s'isole et s'enfonce, incapable de demander de l'aide ou de se ressaisir. Le tout, bien évidemment dans une perte totale d'objectivité. Les succès ne sont dus qu'à la chance et sont éphémères, mais les ratages sont définitifs et servent à prouver la nullité de la personne. L'envie d'être accepté et de valider ses réussites n'existe plus. À la place, il n'y a plus qu'une peur grandissante de l'échec et du rejet.

L'estime de soi se crée et s'entretient à deux sources :

- Les signes de reconnaissance reçus d'abord de nos parents : affection, sympathie, amour, admiration, estime. Au fur et à mesure qu'on grandit s'y ajoutent ceux provenant de notre entourage social plus élargi : camarades de classe, copains, collègues, voisins...
- Nos réussites : ce que l'on a fait et qui a été validé par nous et par les autres comme étant un succès.

C'est donc dès sa construction que l'estime de soi des surefficients mentaux part sur de mauvaises bases. Même si les parents aiment sincèrement leur enfant, ils vont progressivement être dépassés par ce qu'il est. Les réflexions seront de moins en moins positives : il est « trop ». Trop sensible et émotif, cet enfant est forcément couvé et surprotégé. Ou alors il a les nerfs fragiles ! Trop affectif, cet enfant est collant : toujours dans les jupes de sa mère ! Il pose trop de questions. Ensuite, on va lui reprocher d'être insolent, de chercher les limites, de pousser

les adultes à bout. Dès l'école maternelle, l'avis du reste de la société va venir se conjuguer aux remarques de la famille. Il ne tient pas en place. Il ne sait pas se concentrer. Il ne comprend pas les consignes. Ses camarades le rejettent, se moquent de lui et de ses idées bizarres. Comment nourrir son estime de soi à des sources aussi polluées ? La boucle sera bouclée quand on lui reprochera de surcroît d'avoir une si faible estime de lui-même !

Pour ce qui est de la validation de ses réussites, là encore, les choses ne sont pas simples. Il y a d'abord l'entourage dont l'attitude n'est pas très aidante. Dans notre société, on relève plus les erreurs qu'on ne valide les progrès. On préfère faire des critiques que de donner des encouragements. C'est exactement l'inverse de ce dont un surefficient mental a besoin pour se rassurer. Ses gaffes sociales lui sont renvoyées avec agacement, son incompréhension des consignes est prise pour de la mauvaise volonté. Quand il se donne à fond sur un devoir, il sera probablement hors sujet ou à côté des attentes de l'enseignant. Il reçoit donc peu de validation extérieure. Mais son perfectionnisme joue aussi un rôle important dans cette incapacité à valider ses réussites. Les surefficients mentaux ont une acuité toute particulière pour cerner le potentiel de perfection de toute chose, de toute situation et de tout être humain. Leurs modèles de référence sont des absolus. Rien n'étant parfait en ce bas monde et les surefficients mentaux ayant bien du mal à l'admettre, les réussites ne seront pratiquement jamais validées.

Yann (7 ans) a décidé de dessiner un cheval. Il s'y attelle (C'est le cas de le dire !) de tout son cœur. Concentré, appliqué, et motivé au début, il devient peu à peu tendu, stressé, contrarié. Brusquement, il explose de rage et de chagrin. Il a raté la patte de son cheval. C'est un drame. Yann déchire la feuille et pleure à gros sanglots pendant deux bonnes heures. Rien ne peut le consoler. Inutile de lui dire que son cheval était très beau. Il sait très bien que non. Sa mémoire a photographié un boulet et un paturon qu'il n'a pas réussi à reproduire sur la jambe de son cheval. Ce cheval raté est au début d'une longue série d'échecs personnels. Les validations extérieures sont impuissantes à contrer cette amertume des surefficients mentaux de n'avoir pu matérialiser qu'une infime partie de ce qui s'était élaboré dans leur esprit. Je suis quasi certaine qu'en dépit de l'admiration générale, Michel-Ange trouvait son David très imparfait !

La peur de rejet

L'être humain est un animal social qui ne peut pas vivre à l'écart de sa société.

Il sait que seul, il mourrait. Être intégré est donc une priorité vitale. C'était déjà vrai à la préhistoire : un humain isolé était une proie facile pour les nombreux prédateurs. ça l'est encore aujourd'hui : un humain ne peut pas se passer de ses semblables. Nous avons tous en tête le contre-exemple caricaturale de l'ermite méditant dans sa grotte à l'écart du monde. Pourtant cette image est complètement fausse. D'une part, ces ermites se comptent sur les doigts de la main : ce qui prouve que c'est un exploit très difficile à réaliser. D'autre part, pour méditer tranquille dans sa grotte, notre ermite aura besoin qu'une bonne âme lui porte à manger et à boire. S'il doit assurer la propre subsistance et qu'il passe ses journées à chasser, pêcher ou cueillir sa nourriture, il n'aura plus le temps de méditer. La peur du rejet ne se situe pas au niveau de la réflexion. C'est de façon instinctive, animale, viscérale que nous savons que le rejet social nous met en danger de mort.

Les surefficients mentaux subissent le rejet depuis l'enfance. Ordinairement, un individu rejeté ajuste aussitôt ses comportements et retrouve rapidement l'approbation de ses pairs. Ce n'est pas le cas des surefficients mentaux. Ils ont bien conscience être anormaux, mais ils ne peuvent comprendre où est leur faute, parce qu'ils sont essentiellement rejetés pour ce qu'ils sont structurellement. Cela leur fait développer une peur terrible du rejet et de l'abandon. Plus tard, leurs relations, surtout amicales et amoureuses continueront à être pilotées par cette peur, les plongeant dans des situations compliquées, douloureuses et donnant à leurs partenaires un pouvoir sur eux exorbitant.

Stratégies d'adaptation

Essayer de comprendre cette société absurde, ces gens illogiques, ces situations indécodables oblige les surefficients mentaux à un effort constant et épuisant. Peu à peu, ils vont développer des stratégies d'adaptation comme autant de tentatives, plus ou moins fructueuses pour compenser leur différence et se fondre dans la masse. Ces stratégies d'ajustement sont détaillées par Tony Attwood[7] dans le cadre de son étude du syndrome d'Asperger. Je pense que ces mécanismes concernent également les autres formes de surefficience. Ne plus être différent est un rêve partagé par tous les surefficients.

[7] : Voir bibliographie.

Auto dévalorisation et déprime

Cygnes au milieu des canards, les surefficients mentaux se voient sans cesse reprocher d'avoir un trop long cou, de prendre trop de place, de faire de l'ombre avec leurs ailes et de ne pas cancaner mélodieusement. Pour répondre aux attentes des canards, ils vont apprendre à rentrer le cou dans les épaules, à recroqueviller leurs ailes, à se terrer dans les coins et surtout à taire leur chant. Quel étrange et vilain canard ils vont devenir ainsi, sans se fondre dans le décor pour autant. Alors, ils feront tout ce qu'ils peuvent pour faire taire les critiques et les moqueries si blessantes, jusqu'à les intérioriser dans l'espoir de les prévenir. Au cours de l'enfance, quand ils réalisent qu'ils ont un sérieux problème, les surefficients mentaux se créent un tyran intérieur qui ne leur laissera plus de répit.

Vous le connaissez sûrement, ce tyran intérieur. Il vous accompagne du lever au coucher et commente toutes vos expériences de la journée. Il vous dicte ce que vous devez penser de vous, comment vous devez vous sentir et vous impose ses interprétations très subjectives comme étant le reflet exact de la réalité. C'est un envahissement permanent. Ce bavard ne vous laisse aucun répit. Il vous fait perdre votre temps à ressasser le passé, à vous inquiéter pour le futur et à disséquer tous les mots prononcés ou les actes posés, par vous et par votre entourage. Il réécrit cent fois la même histoire, avec autant de versions pour vous prouver que vous n'êtes pas une personne compétente et aimable.

L'autodénigrement va fonctionner en continu, aggravant la susceptibilité des surefficients mentaux et leur faisant ressentir une culpabilité et un découragement grandissant face à leur inadéquation au monde dans lequel ils vivent. Il est fréquent qu'ils oscillent entre des états de lassitude profonde et de déprime quand ils désespèrent d'être un jour un canard et des états d'euphorie et d'exaltation quand ils reprennent courage. Ces états d'âme fluctuants dans les extrêmes expliquent à nouveau qu'ils soient si souvent étiquetés « bipolaires ». Néanmoins, le découragement et la culpabilité prédominent et débouchent sur un état dépressif latent. Cette impression d'être différent dans un monde qu'ils ne comprennent pas et qui ne veut pas d'eux est tellement attristante. Pour autant, la dépression des surefficients mentaux n'est pas une dépression ordinaire car elle n'est bizarrement pas incompatible avec une joie de vivre et une énergie toujours prête à renaître. Le risque de passage à l'acte suicidaire ne devient objectif et réellement alarmant que si le surefficient mental subit en parallèle un harcèlement moral intensif. Pour éviter de subir l'isolement social, pour se protéger aussi des piques et du rejet, les surefficients mentaux organisent leur propre mise à l'écart. Bien qu'aimant profondément les gens, les surefficients

mentaux peuvent choisir délibérément le retrait social. Ces moments de solitude les reposent et leur permettent de se ressourcer, mais peuvent également beaucoup les angoisser.

Les échappées dans le rêve

L'adage dit qu'il vaut mieux vivre ses rêves que de rêver sa vie. Ce n'est pas forcément l'avis des surefficients mentaux. Leurs rêves sont impossibles à vivre dans cette réalité étriquée. En revanche, rêver sa vie est une option bien séduisante quand tout va de travers. Dès l'école primaire, pour échapper à l'ennui en classe et à un quotidien morose, les enfants surefficients organisent leur évasion mentale. La puissance de leur imagination est telle qu'elle rend leurs rêves plus réels et évidement plus plaisants que la réalité. Ils apprennent ainsi à se réfugier dans leur monde parallèle dès que le monde réel les déçoit ou les agresse. Ce monde virtuel peut être très élaboré, truffé de détails évidement délicieux. Il correspond à leurs valeurs et leur permet d'être enfin eux-mêmes, de déployer leur potentiel en toute sécurité. Ils se voient entourés d'amis qui les comprennent et les aiment comme ils sont. Quel bonheur ! Le risque est que le surefficient trop rêveur prenne l'habitude de passer plus de temps dans son monde virtuel que dans la réalité, de trouver progressivement le monde réel de plus en plus déplaisant en comparaison de ce paradis personnel et qu'il ait de ce fait de moins en moins d'envie de faire l'effort de s'adapter au monde réel. S'il essaie de partager ce monde parallèle, si tangible pour lui, il passera pour mythomane ou schizophrène.

Parfois, le surefficient mental se réfugie dans une passion, un centre d'intérêt exclusif : les chevaux, les dinosaures, le cosmos… Plus rien ne compte que cette passion qui lui occupe l'esprit, lui fait oublier toutes ses misères. La lecture, le cinéma et Internet sont également des supports d'évasion très prisés qui peuvent parallèlement combler sa soif d'ailleurs et de connaissance.

L'arrogance

Quand les moqueries et le dénigrement de leurs pairs mettent en danger le peu d'estime de soi et d'intégrité qui leur reste, les surefficients mentaux peuvent décider de se draper dans leur dignité et d'enfiler un masque d'indifférence et de mépris. La bave du crapaud, etc. La grandiosité sert à se défendre contre la douleur de l'humiliation. Honte et fierté sont les deux aspects, ombre et lumière

de la même problématique. *« Je suis bidon ou j'ai le melon. »* résume Christophe André dans *Imparfaits, libres et heureux*[8]. Renonçant à se faire comprendre et aimer, le surefficient mental peut aller plus loin et choisir l'arrogance et la provocation. Cette arrogance lui offre la tragique illusion que l'admiration peut remplacer l'amour. Son esprit vif et aiguisé lui fournira des répliques aussi fulgurantes que cinglantes. Mais ne vous y trompez pas : sous son apparent complexe de supériorité, il camoufle ses doutes et son insécurité. La protection que procure la grandiosité se paie d'un sentiment d'imposture permanent et d'une exigence de perfection grandissante.

Martin me le confirme. Quand il doit traiter une affaire importante et qu'il se sent très impressionné par ses interlocuteurs, il se met sur son 31. Il se cache ainsi derrière son élégance et sa prestance. Et ça marche. Son charisme et son assurance font l'effet désiré, mais lui a surtout l'impression d'avoir bluffé. Son succès confirme son sentiment d'imposture et ne nourrit en rien sa confiance en lui.

[8] : Voir bibliographie.

L'imitation

Nous l'avons tous fait, par exemple dans une soirée chic : quand on ne sait pas comment se comporter, on imite les autres. Les surefficients mentaux ne comprenant rien aux implicites sociaux essaient de copier les façons de faire de leur entourage. Tant qu'il n'y a pas une variante ou une subtilité qui leur échappe, cela peut fonctionner. La dominance de leur cerveau droit leur permet de capter la particularité de chacun, de restituer une intonation ou une mimique. Ils peuvent ainsi devenir des imitateurs de grand talent. Leur entourage rit de bon cœur, en redemande. Le risque est qu'ils endossent un personnage d'amuseur, qui les poursuivra longtemps et qui peut devenir très lourd à porter.

Frédéric était surnommé Francky par tous ses potes. Dans les soirées, ses amis se réjouissaient de retrouver Francky, le mec qui met une ambiance du tonnerre, qui sort trois vannes à la minute, qui fait pleurer de rire toute l'assemblée. Plus le temps passait, plus Frédéric appréhendait ces fêtes où il était toujours convié avec insistance. Il buvait plus que de raison, se sentait triste le lendemain et commençait à vivre ces soirées dans un étrange état de dédoublement. Frédéric regardait Francky faire le pitre et avait l'impression que ses copains se moquaient, plus qu'ils n'appréciaient vraiment son humour. Toute cette gaîté

semblait factice. Cela devenait très angoissant. Un jour, Frédéric a mis le costume de Francky au vestiaire, s'est autorisé à être juste lui-même et a changé de copains, finalement avec beaucoup de soulagement.

Au lycée, William fait beaucoup rire ses camarades par ses imitations très réussies de leurs professeurs. Aujourd'hui, il est calme et pensif. Un de ses camarades s'approche, le secoue et demande : « Ben alors ? Il est cassé, le distributeur de conneries ? »

Le faux self

Pour combler ce vide identitaire et pallier le risque de rejet les surefficients mentaux se construisent un « faux self » en béton armé. Le faux self, ce « faux moi » en fait, est une entité qui nous permet de nous adapter à la vie en société. Tout le monde a un faux self, adapté à ses besoins et plus ou moins contraignant. Voici comment il se met en place.

Lorsque le bébé vient au monde, il n'a pas conscience de son individualité. Il croit être un morceau de sa mère. Peu à peu, il va défusionner et prendre conscience d'être une entité distincte. On appelle cela la conscience du « soi ». Puis, en intégrant les messages identitaires que son entourage lui adresse, l'enfant développe « l'image de soi ». Si les messages sont positifs, l'enfant acquiert une bonne estime de lui. Dans le cas contraire, l'estime de soi restera faible. En quelques années, à travers ce cheminement de la conscience de soi à l'estime de soi, l'enfant construit son identité. C'est-à-dire qu'il sait à la fois se sentir soi, singulier et unique, mais aussi pareil aux autres et intégré au groupe. Pour les surefficients, c'est l'inverse qui se produit. Ils se heurtent à l'impossibilité d'être soi et accepté pour ce qu'ils sont. Leur intégration est entravée par l'impression d'être différent et de ne pas trouver sa place dans le groupe.

Le bébé a besoin d'être entendu, compris et respecté. Si l'entourage parental a su lui montrer respect et tolérance, si des mots sont venus expliquer ses sensations, ses émotions et ses sentiments, l'enfant peut rester très proche de son vrai moi. L'image qu'il se fait de lui-même correspond à ce qu'il est, ses réactions sont adaptées et il peut avoir la certitude que les sentiments et désirs éprouvés lui appartiennent. Dans ce cas, son « faux self » n'est qu'un vernis de politesse permettant la vie en société : une attitude sociale polie, de bonnes manières, une certaine réserve et la capacité à accorder aux autres le respect et la

bienveillance reçues dans l'enfance. L'enfant garde toute sa personnalité et surtout le pouvoir de s'écouter et de se respecter.

Mais l'entourage parental et éducatif ayant ses propres difficultés, n'offre pas souvent à l'enfant ce tableau idéal de respect et de disponibilité. La surefficience est un phénomène mal connu et incompris et qui dépasse les capacités intellectuelles de beaucoup d'adultes.

L'entourage se montre anxieux, indisponible. Les parents comprennent mal les besoins de l'enfant, ne savent pas répondre à ses interrogations et lui demandent trop d'adaptation à ce monde qui ne lui correspond pas. Alors, l'enfant surdoué va progressivement étouffer son vrai moi et s'appliquer à ne répondre qu'aux attentes extérieures. Le faux self qu'il se construit lui permet de s'adapter à cet environnement contraignant, mais asphyxie sa vraie personnalité.

Pour que vous puissiez mieux comprendre comment fonctionne ce faux self, voici un exemple : Supposons que je vous aie invité à dîner. Le repas est fini, il est tard et je commence à être fatiguée. Si mon faux self n'est qu'un vernis de politesse et que je reste connectée à mon vrai moi, c'est-à-dire à mon besoin de me reposer, je m'autoriserai à vous mettre dehors, avec tout le tact nécessaire *: « Nous avons passé une excellente soirée. Je suis ravie de vous avoir eu à dîner. C'est avec beaucoup de plaisir que je vous reverrai prochainement, mais comme je travaille tôt demain, et que je suis fatiguée, j'aimerais maintenant aller me coucher. »* Vous comprendrez sans vous vexer et nous clôturerons agréablement cette soirée.

Si mon faux self est plus contraignant, je n'oserai rien dire, mais je bâillerai avec suffisamment d'éloquence pour que vous puissiez capter par vous-même le message *« Je suis fatiguée. »,* en espérant que vous aurez la politesse d'en tenir compte !

Mais si mon faux-self est celui d'un surefficient mental, je vais considérer ma fatigue comme une incongruité et je vais l'occulter. Vous êtes mon invité. À ce titre, je me dois de vous faire passer une excellente soirée, jusqu'à l'aube si tel est votre bon désir. Votre heure de départ sera la mienne.

Le salon d'accueil VIP

Le faux self des surefficients mentaux est comme un salon d'accueil VIP

ouvert à tous. Sa fonction est de prendre en compte les besoins, les envies et les avis de tous vos interlocuteurs et de leur rendre votre compagnie discrète et agréable. Votre vrai moi ? Il est bâillonné dans un tout petit cachot, au fond d'un long tunnel d'angoisse. Trois portes blindées ferment l'accès de ce cachot : la peur d'être rejeté et abandonné, la tristesse d'être seul et incompris, la colère de ne pouvoir être soi.

Le faux self explique ces fameux décrochages en soirée : le surefficient mental n'oublie pas que petit, lorsqu'il essayait d'être lui-même, il créait des réactions de rejet. Il lui arrive encore quand il s'essaie à un trait d'humour, que sa plaisanterie ne soit pas captée et qu'elle provoque un moment de gène. Alors le vrai soi doit rester sous contrôle du faux self. Dans les soirées amicales, tout va bien, jusqu'au moment où ce décrochage intérieur se produit. Que s'est-il passé ? Soit le faux self a failli relâcher sa vigilance et vient de la renforcer, soit du fond de son cachot, le vrai moi s'ennuie. Il sent peut-être brusquement le décalage entre ce qu'il est, ce à quoi il aspire et les centres d'intérêt des autres convives.

Avec le temps, le faux self du surefficient mental va prendre toute la place et peut même devenir brillant. C'est lui qui recevra les encouragements, l'admiration et l'amour. Alors, le vrai moi, depuis son cachot, se sentira de plus en plus seul, de plus en plus vide, de plus en plus malheureux. Lorsqu'on ne se donne plus le droit d'être soi-même, par peur d'être rejeté, jalousé et incompris, quelles que soient ses réussites, on ressent un sentiment terrible de vide et d'imposture. On a l'impression de ne pas trouver sa place, d'être pris pour ce que l'on n'est pas et c'est bien le cas ! Alors, tout en ayant une grande peur de perdre l'amour des autres, il est impossible de le recevoir. Le prix à payer de ce faux self en béton armé est le perfectionnisme, le déni de ses sentiments, des pulsions agressives hors contexte, des relations humaines empreintes de honte, de culpabilité, d'anxiété et de fortes dépressions.

Le syndrome du maillot de bain

Pour compléter votre connaissance du fonctionnement de votre faux self, laissez-moi vous raconter la mésaventure de Philippe. Au téléphone avec sa sœur, il lui annonce qu'il va dîner le soir même chez ses amis, Vincent et Flo. Sa sœur s'exclame : « *Génial ! Puisque tu vas chez Vincent, est-ce que tu peux faire un crochet à l'appartement des parents pour chercher mon maillot de bain. Je l'ai oublié là-bas, tu le trouveras dans le tiroir, etc.* » Le crochet en question, c'est un détour d'environ une heure ! Parti trop tard de son travail, Philippe se

rend directement chez Vincent et Flo, mais n'oublie pas la demande de sa sœur. C'est donc à une heure du matin, en quittant ses amis qu'il fait ledit crochet pour récupérer le fameux maillot de bain. Et c'est seulement quand ce maillot de bain est dans sa voiture, c'est-à-dire lorsque sa mission est accomplie, qu'il laisse éclater sa colère. Elle lui casse les pieds, la frangine ! Elle avait sûrement d'autres maillots de bain et d'autres occasions d'aller récupérer celui-là. Quel besoin elle a de l'embêter avec ses demandes idiotes à des moments où ça ne l'arrange pas ? C'est en me parlant de cette anecdote que Philippe réalise qu'il aurait pu dire non à sa sœur et qu'il n'y a même pas pensé. Je raconte cette histoire à Nathalie, surefficiente mentale, elle aussi. Elle s'exclame : *« Mais bien sûr ! Moi aussi, je serais allée le chercher ce maillot de bain ! Quand on me demande d'accomplir une tâche, je ne me pose même pas la question de savoir si je veux la faire ou non. Cette étape est zappée, puisque c'est forcément oui. Je serais surtout déjà occupée par l'étape suivante, savoir comment je vais caser ce nouvel élément dans mon emploi du temps ! »* Quentin est ingénieur. Je lui raconte l'histoire de Philippe et la réaction de Nathalie. Il esquisse un pauvre sourire : *«Mais je ne fais que ça ! Au boulot, je passe mes journées à aller chercher des maillots de bain. Je suis même assez bête pour demander à mes collègues s'ils n'ont pas un petit maillot de plus à m'envoyer récupérer ! »* C'est ainsi qu'est né le concept du « syndrome du maillot de bain », antichambre du *burn out* chez les surefficients mentaux. Maintenant, quand vous vous effondrerez, vous saurez au moins pourquoi : un maillot de bain trop lourd !

Du syndrome du maillot de bain au syndrome de Stockholm

Le syndrome de Stockholm est un mécanisme mental que l'on a découvert à l'occasion d'un fait-divers, sur des gens qui avaient été pris en otages dans une banque de Stockholm. Au bout de six jours de séquestration, les otages étaient devenus des fervents partisans de la cause de leurs ravisseurs. On attribue au stress intense la perte du sens critique et le fait d'épouser ainsi la logique de son agresseur. C'est aussi à cause du stress, que ce mécanisme paradoxal du syndrome de Stockholm peut également être retrouvé dans de nombreux cas de maltraitance. En ce qui concerne la surefficience, la peur du rejet, les critiques des adultes et les moqueries des enfants peuvent s'assimiler à des violences psychologiques. Même s'il s'agit de micro agressions, le stress qui en découle peut créer un syndrome de Stockholm. Ce syndrome de Stockholm peut expliquer que beaucoup de surefficients mentaux restent en lecture de pensée permanente, cherchant toujours à satisfaire leurs interlocuteurs, épousant toutes

les causes au bout de quelques phrases et sont de ce fait incapables de s'opposer à qui que ce soit. La peur de l'abandon et du rejet les rend très influençables, donc extrêmement vulnérables à la manipulation mentale.

Restreindre son faux self et retrouver son vrai moi donne un sentiment de sécurité, de paix et de plénitude. C'est ce que vous êtes en train de faire à travers cette lecture. Peu à peu, vous allez vous réconcilier avec la merveilleuse personne que vous êtes en vrai et lui rendre le droit de s'exprimer librement. Voici une petite phrase clé, toute simple, qui peut redonner l'espace à votre vrai moi d'exister. Au lieu de dire : « Oui, d'accord. », dites : « Euh, ça ne m'arrange pas ! » Essayez cette phrase, elle est puissante.

« S'il te plaît, peux-tu aller chercher mon maillot de bain ? » À vous…

Votre vrai moi redeviendra sain lorsque vous aurez la certitude que les sentiments et les désirs que vous éprouvez vous appartiennent en propre. Pour guérir de cette dépression latente, il faut libérer les sentiments interdits et refoulés et retrouver sa spontanéité. C'est de cette écoute de soi que l'être humain tire sa force intérieure et le respect de lui-même. Vous avez le droit d'être triste, désespéré ou avoir besoin d'aide sans craindre de déranger quelqu'un. C'est normal d'avoir peur quand on est menacé, de se fâcher devant le manque de respect, d'être triste quand on est incompris. Peu à peu, vous saurez à nouveau ce que vous ne voulez pas, puis ce que vous voulez. Ensuite, vous vous autoriserez à l'exprimer sans crainte d'être rejeté. Seul l'enfant a besoin d'un amour inconditionnel pour se construire. L'adulte peut s'en passer. Vous n'avez plus besoin de plaire à tout le monde pour rester en vie.

On échappe à la dépression quand le sentiment de sa propre valeur s'enracine dans l'authenticité des sentiments que l'on éprouve et non dans la possession de telle ou telle qualité. Vous n'avez pas à prouver votre valeur. Vous êtes parfait dans votre imperfection. Contentez-vous d'être vous-même. Ce jour-là, votre vide identitaire sera comblé.

Chapitre II : L’idéalisme

Une soif d’absolu

En parallèle de ce faux self en béton armé, les surefficients mentaux ont un système de valeur en acier trempé. S’il y a un domaine où ils n’ont aucun doute, c’est bien celui-ci !

Ce système de valeurs est composé d’absolus et place la barre très haut. Ils ont une idée très précise de ce que doivent être la justice, la franchise, la loyauté, l’honnêteté, l’amitié, l’amour et revendiquent leurs critères extrêmes comme étant normaux et évidents. Régulièrement, la vie quotidienne vient les frustrer dans leur désir que ces valeurs soient partagées par tous. Alors, ils tombent des nues et se révoltent en découvrant l’injustice, la méchanceté ou la trahison des gens. Mais renoncer à leur idéal leur paraît inacceptable puisqu’ils sont sûrs d’avoir raison. *« Mais je ne veux pas savoir que le monde n’est pas ce que je crois qu’il est ! »* s’est exclamé un jour une de ces utopistes dans mon bureau.

Cette soif d’absolu les pousse dans deux extrêmes : soit ils développent une bienveillance universelle et sont alors de vrais gentils, empathiques, patients et compréhensifs ou alors ils deviennent intransigeants, moralisateurs, s’exaspérant de toute transgression de leur code moral par autrui : Haro permanent sur les sans-gêne, les resquilleurs et les tricheurs. Ainsi avec l’âge se proposent à ces chercheurs de vérité deux choix : la position du sage ou celle de l’aigri ronchonneur. Certains ricochent sans cesse d’une position à l’autre, comme une balle de ping pong.

C’est en grande partie en raison de ce système de valeur puriste que ces philanthropes ont l’impression de venir d’une autre planète et ont tant de mal à trouver leur place dans cette société. Les codes sociaux en vigueur les dépassent ou les révoltent : trop de non-dits, d’hypocrisie, de lâcheté, de rituels stupides et hypocrites ! Quel manque de simplicité et de franchise !

C’est un peu comme si leur idéal de perfection se situait au plafond et la réalité au plancher. Coincés entre les deux, ils effectuent mille contorsions pour absorber les divergences et les imperfections du réel et rétablir leur vérité. En entreprise, en famille, ils sont la passerelle déformable à l’infini pour réguler

injustices et conflits. Bien sûr ces équilibristes contorsionnistes s'y épuisent, mais qu'on ne leur parle pas d'assouplir leurs convictions ou de lâcher prise.

Les surefficients mentaux se font régulièrement traiter « d'handicapés de la nuance », ce qu'ils trouvent blessant et absurde. Un système de valeur n'est pas fait pour être nuancé. La nuance affaiblit le propos et devient vite une invitation perverse à une dérive sournoise. Vous trouvez que j'exagère ? Pourtant, observez ce que devient l'interdit fondamental : « Tu ne tueras pas. » dès qu'on le nuance. « Tu ne tueras pas. Enfin, ça dépend des cas ! » C'est ainsi que les interdits fondamentaux se délitent dans une permissivité ambiante grandissante. Heureusement que les surefficients mentaux ne lâchent rien. Pour beaucoup d'entre eux, il y va de toutes façons de leur intégrité morale. Ils ne peuvent vivre qu'en accord avec leur système de valeur.

Maryse est régulièrement insultée et battue par son mari. Je la coache depuis peu pour lui donner le courage de partir. Ce n'est pas simple. Dans son éthique, il y a bien évidemment le respect de la parole donnée et le sens de l'engagement. Son mariage cumule ces deux valeurs. Elle me raconte une scène pénible où il l'a encore dénigrée dans ses fonctions de femme d'intérieur, montant en épingle le fait qu'elle ne savait pas plier correctement les serviettes de table pour avoir prétexte à hurler et à l'insulter. Malgré tout, elle continue à s'occuper de lui, du ménage, de son linge et de ses repas, avec application. Je suis surprise par tant d'abnégation. À mon avis, ça lui ferait les pieds, à ce mari acariâtre de plier lui-même sa serviette et d'aller se faire cuire un œuf, au propre comme au figuré ! Est-ce la crainte qu'une éventuelle rébellion aggrave la violence de son conjoint ? *« Pas du tout, répond-elle, je suis gentille, c'est tout. »* J'insinue qu'être gentille à ce point n'est plus vraiment de la gentillesse. Elle s'exclame : *« Oh, rassurez-vous, ce n'est pas pour lui ! C'est pour moi que j'agis comme ça. C'est pour respecter la vision que j'ai de la vie de couple. Je ne m'aimerais plus si je rentrais dans son monde de mesquinerie et d'escalade des représailles. En agissant avec lui comme je pense être juste d'agir en couple, c'est moi que je respecte ! »*

Le système de valeur des surefficients mentaux comporte une honnêteté et un désintérêt inouïs. Je m'amuse à leur soumettre le dilemme suivant :

– Vous vous promenez seul dans la nature quand tout à coup, vous buttez sur un portefeuille garni d'une petite liasse de billets, sans nom et sans adresse. Que faites vous ?

– Je cherche à qui il appartient.

J’insiste :

– Il n’y a pas de nom. N’importe quel petit malin vous dira : “C’est à moi !” pour empocher la liasse de billets.

Je me fais l’avocat du diable de toutes les façons pour leur prouver qu’ils pourraient garder cet argent, la probabilité de retrouver le propriétaire étant très faible et la somme peu conséquente. En général, rien n’y fait.

– Je sais, c’est sûrement idiot, mais je ne pourrais pas garder ce portefeuille !

– Ok, mais maintenant qu’on en a parlé, serez-vous encore choqué si quelqu’un choisit de le garder ?

– Euh, un peu moins ! »

La majorité des surefficients mentaux sont profondément désintéressés. L’argent ne les intéresse tout simplement pas. C’est inconcevable pour les normopensants. C’est une aubaine pour les manipulateurs. Je dois beaucoup insister pour que les surefficients mentaux admettent que ce qu’ils vivent financièrement dans leur couple, en amitié, en famille et même souvent au travail peut s’assimiler à de l’escroquerie et que même si eux s’en fichent de l’argent, nul n’est assez riche pour se faire voler. Seuls les arguments que leur désintéressement cautionne les escrocs ou que cet argent qu’on leur vole est celui de leurs enfants peut éventuellement les amener à se défendre.

Comment ne rien lâcher de ce à quoi on croit sans en être malheureux ? Il suffit de ne pas chercher à imposer sa vision du monde aux autres. C’est ainsi que les idéalistes peuvent revendiquer ce qu’ils sont, ne rien céder sur leur propre droiture, gentillesse, soif d’absolu, tout en gardant le contact avec les réalités et en acceptant que d’autres ayant fait d’autres choix de vie, ou étant moins exigeants avec eux-mêmes se comportent différemment.

« C’est bien ce que je fais, m’explique Christine . *Je ne juge pas les autres, mais s’il y a une erreur, même en ma faveur sur mon ticket de caisse ou l’addition, je le signale et je le fais rectifier. Je me fais traiter de naïve, mais je ne pourrais pas agir autrement.»*

Les failles du système de valeurs

À bien écouter ces bisounours, leur système de valeur est le seul qui vaille. Dans l'absolu, ce n'est pas faux : si toute l'humanité l'appliquait à la lettre, la terre redeviendrait peut-être un jardin d'Éden. Néanmoins, comme pour l'instant ce n'est pas le cas, je ferai quand même quelques critiques à ce système de valeur :

Il n'est conçu que pour gérer les gens qui fonctionnent comme eux. Il se révèle complètement inadapté avec les gens mesquins et malhonnêtes et devient même dangereux avec les prédateurs. Un lion ne peut pas être traité comme un chaton. Bref, dans ce système, il manque le logiciel : « détection et gestion des gens malhonnêtes et malveillants ». Ce système de valeurs n'a pas non plus fixé de limites précises à la gentillesse. Pourtant, vous connaissez l'adage : « Trop bon, trop c… » La question est : *« Où est la frontière ? »* Mais, finalement, ce système de valeurs est cohérent avec le faux self programmé sur « Accueil VIP inconditionnel ».

L'autre inconvénient de ce système de valeur est qu'il risque de se suffire à lui-même et prévaloir sur les règles et des lois en vigueur. Si une règle ou une consigne paraît injuste, illogique ou arbitraire, le surefficient mental ne pourra pas s'y plier, quoi qu'il lui en coûte par la suite. En revanche, il acceptera la sanction pour avoir transgressé la règle. Il est prévu dans le système de valeur qu'on doit faire face à ses actes et les assumer. Avec cette clairvoyance qui les caractérise, les surefficients mentaux perçoivent l'absurde, le danger, le manque de fraternité ou l'injustice là où personne d'autre ne les captera. Leur révolte passe alors pour une lubie ou un caprice. Frustration garantie !

La surefficience mentale s'accompagne en principe d'une honnêteté absolue et d'un respect scrupuleux des règles. Sauf quand le surefficient mental considère que ce règlement est stupide ou que cette loi particulière est mal faite. Il est curieux d'observer à quel point ces incertains qui doutent de tout, peuvent rester intraitables avec ce qui compose leur idéalisme. Leur éthique personnelle l'emportera toujours. Ils pourront avoir à payer leur comportement déviant d'amendes et même de prison. Ils accepteront la sanction avec panache, sans pour autant se remettre en cause. C'est finalement grâce à des gens comme eux que les dictatures se heurtent à de la résistance. Leur courage est aussi à la hauteur de leurs convictions. Mais dans certains cas, ils exagèrent et donnent l'impression de vouloir imposer leur loi. François se souvient. Dans la cour de

récréation, il prenait systématiquement la défense des opprimés en corrigeant lui-même les tortionnaires. Les punitions qu'il récoltait immanquablement ne l'ébranlaient pas. Il ne faisait que son devoir, pensait-il. Mais son cœur pur ne lui donnait pas assez de recul pour voir qu'il participait à des jeux du triangle dramatique. Il trouvait normal d'être le bourreau du bourreau pour être le sauveur d'une victime probablement pas aussi innocente qu'il le croyait[9].

Enfin, le rapport à l'autorité est souvent délicat. Dans ce système de valeur où la jalousie, l'envie et les jeux de pouvoir n'existent pas, il est normal de traiter avec les gens d'égal à égal, quel que soit le grade ou la fonction de l'autre. Les surefficients ne se laissent impressionner que par la droiture, le courage ou une compétence avérée, qu'ils admirent et applaudissent sincèrement. Sinon, ils auront la même attitude avec la standardiste qu'avec le PDG. Leur humilité tranquille n'est pas perçue comme telle par les gens habitués aux courbettes et à la déférence. Dès l'enfance les ennuis débutent avec l'autorité. Cela commence avec les parents et l'école et se poursuit à l'âge adulte en entreprise par des difficultés avec la hiérarchie. Pour eux, il ne suffit pas d'avoir la casquette du chef, encore faut-il être compétent et donner des ordres intelligents, si possible en y mettant les formes. D'autre part, le respect de la voie hiérarchique n'a pas de sens pour les surefficients mentaux. Philippe me le confirme : *« J'ai croisé le chef du personnel à la cantine. Alors, je lui ai parlé de mon envie de prendre un congé de formation. Mon chef direct en a été furieux. Il est persuadé que j'ai agi ainsi pour lui forcer la main, mais pas du tout ! C'était juste parce que l'occasion se présentait. De toutes façons, je lui en en aurais parlé à un moment ou à un autre. »* Pour Philippe, laisser le chef parler en premier au chef du dessus n'a pas de sens. C'est puéril et ça fait perdre du temps.

Cette manie de traiter d'égal à égal avec tous peut être très déroutant et très insécurisant pour ceux qui s'appuient sur la hiérarchie pour trouver leur place et leur légitimité. Beaucoup de conflits incompréhensibles pour les surefficients mentaux pourraient être évités s'ils prenaient la peine d'accorder à leurs interlocuteurs la déférence dont ils ont besoin pour être rassurés. En entreprise, les soucis s'annoncent dès que le niveau d'exigence de l'employé est supérieur à celui du patron. C'est quasiment systématiquement le cas des surefficients en entreprise. Leur intelligence, leur bon sens, leur rapidité d'exécution et leur perfectionnisme leur attire beaucoup d'ennuis au travail.

Le dernier problème que pose ce système de valeur est qu'avec leur clairvoyance et leur bienveillance naturelles, les surefficients mentaux ont

immédiatement accès au potentiel positif de leurs interlocuteurs.

« C'est bien vrai ! me dit Véronique. *Dès que je vois quelqu'un, même à la télévision, j'ai envie de le relooker, de lui donner des cours de maintien, d'élocution et de le connecter avec tout ce qu'il a de bon et de grand en lui. Il pourrait être tellement mieux que ce qu'il est ! »* Les surefficients mentaux fonctionnent comme si leur interlocuteur avait lui-même accès à ce potentiel et était conscient de ses propres qualités latentes. Cette attitude trop positive met souvent très mal à l'aise leur vis-à-vis. La personne ne peut pas se reconnaître dans cet accueil trop chaleureux qui lui est offert et prendra le surefficient pour un vil flatteur avec des arrières-pensées. Il se peut aussi que ce regard trop clair qui la scanne et la met à nu, l'oblige à se confronter au décalage entre ce qu'elle est et ce qu'elle pourrait être, ce qui est également très dérangeant et peut même être violent. Seuls les manipulateurs seront ravis de la bêtise du surefficient mental et l'exploiteront à fond.

[9] : Les victimes sont en général bien moins innocentes qu'elles le prétendent. Cf. *Victime, bourreau, sauveur, comment sortir du piège,* du même auteur aux éditions Jouvence.

Chapitre III : Un relationnel difficile

Toutes ces caractéristiques que nous venons d'aborder, qu'elles soient neurologiques ou éthiques posent des difficultés au niveau relationnel. La plupart des surefficients mentaux vivent des problèmes dans leurs rapports avec les autres. Quelques-uns ont un entourage proche positif et compréhensif qui atténue l'impression d'échec relationnel, mais l'entente avec la majorité reste compliquée. L'obstacle principal vient de la méconnaissance des implicites sociaux qui régissent les rapports entre les normopensants. Régulièrement, un sentiment de gêne traverse leurs interactions avec autrui. Il a dû se passer quelque chose, mais quoi ? De gaffe en gaffe, les surefficients perdent leur spontanéité et développent une hyper vigilance pour éviter de nouveaux malaises, en vain puisque les implicites leur resteront inaccessibles.

Les ennuis viennent aussi des trop grandes attentes des surefficients mentaux. Ils pensent que quand on s'aime, quand on est amis, quand on est copains, quand on est voisins, on doit… La liste des façons de bien se comporter dans toutes ces situations est longue et très personnelle. Alors, tôt ou tard, le surefficient mental sera déçu par le comportement du dit amant, ami, copain ou voisin. Cette liste est irréaliste parce que composée d'absolus, donc sans exception possible. Mais il faut comprendre que, seuls, incompris de tous, les surefficients mentaux n'ont pas eu l'espace de roder et d'ajuster leurs attentes dans leurs relations. Alors, même entre surefficients mentaux, ils peuvent se blesser mutuellement parce qu'ils n'ont pas les mêmes codes. Le décalage entre leurs valeurs et les priorités de la majorité des gens crée également une incompréhension réciproque. Comment peut-on se passionner pour un truc pareil, pense-t-on des deux côtés.

Il est fréquent que les surefficients subissent du rejet ou du harcèlement. Dans les cas les plus graves, mais malheureusement fréquents, les surefficients mentaux tombent sous l'emprise d'un prédateur qui sait habilement utiliser leurs failles pour les manipuler.

Surefficience mentale et emprise psychologique

Dans mon précédent livre *Echapper aux manipulateurs*[10], je me suis penchée sur le sujet de la violence psychologique, de la manipulation mentale et des relations d'emprise psychologique. À ce moment-là, j'étais surtout centrée sur

les manipulateurs et sur leurs agissements, mais j'avais malgré tout commencé à m'intéresser au profil de leurs victimes. Je consacrais déjà aux victimes d'emprise un chapitre dans lequel je dresse une liste des traits de personnalité qui sont autant de facteurs aggravants des risques d'être manipulé. À ma grande surprise, j'ai découvert à l'époque que ces traits de caractère aggravants sont en principe plutôt des aspects positifs d'une personnalité : un dynamisme et une gaieté hors du commun, une bienveillance et une gentillesse naturelles, une capacité à se remettre en cause et une volonté sincère de résoudre les conflits, etc.

Après la parution de mon livre, débarrassée de l'obligation de me focaliser sur les manipulateurs, j'ai pu m'intéresser davantage à leurs victimes. Je suis maintenant convaincue que les proies privilégiées des pervers narcissiques sont les surefficients mentaux. Plusieurs auteurs sur les enfants surdoués le confirment : les petits surdoués sont des enfants paisibles, éventuellement solitaires et rêveurs, mais souvent assez populaires auprès des autres enfants grâce à leur gentillesse. En revanche, ce qu'ils sont dérange et aimante les enfants prédateurs. À travers les témoignages que je reçois en consultation, je pense qu'on sous-estime le nombre et la gravité des cas de harcèlement dans les cours de récréation. D'ailleurs, dans son guide *Le syndrome d'Asperger*, Tony Attwood consacre tout un chapitre au harcèlement inquiétant dont sont victimes les enfants Asperger à l'école.

[10] : Paru aux éditions Guy Trédaniel.

De quoi accrocher ses ficelles

Les surefficients ont une structure mentale propice à la mise en place d'une emprise psychologique. Leur vide identitaire est une aubaine pour un manipulateur. Avides de relations intenses, intimes et chaleureuses, eux-mêmes maladivement sincères, les surefficients mentaux ne voient pas l'entreprise de séduction délibérée ni la flatterie calculée du manipulateur. Les choses vont trop vite, mais le mimétisme utilisé par le prédateur fonctionne à merveille. Incompris de tous, à la recherche de leur famille d'âme, les surefficients mentaux croient avoir enfin trouvé un sem- blable, capable de les accepter tels qu'ils sont et ils ne voudront plus le lâcher. Peu à peu, les relations se gâtent, mais le surefficient mental ne demande qu'à comprendre l'autre et à se remettre en cause. Ses arborescences intellectuelles peuvent le balader et le faire ruminer à l'infini. Son trop grand besoin d'harmonie le fait céder à toutes les menaces de

tensions de l’atmosphère. Puis, sa propension à culpabiliser laissera l’espace de l’accuser de tout ce qui ne va pas. C’est ainsi que toutes les projections du manipulateur pourront emplir ce vide identitaire. Un jour, le surefficient mental est convaincu que c’est lui qui manipule l’autre et qu’il est le seul problème de la relation. C’est d’autant plus facile de le lui faire croire, que c’est finalement ce qu’il vit depuis son enfance.

D’étonnantes complémentarités

Je suis sûre que les pervers narcissiques ont une haine viscérale des surefficients mentaux parce qu’ils sont leur exact opposé. Les pervers sont malveillants, haineux, méfiants, grincheux, lâches et vides. Comment pourraient-ils apprécier quelqu’un qui est naturellement bienveillant, aimant, confiant, joyeux, courageux et surtout intensément vivant. Les manipulateurs sont des voleurs de vie et des profanateurs. Il leur faut salir, écraser, massacrer tout ce qui est amour et joie de vivre.

J’ai découvert qu’il existe une redoutable complémentarité entre les pervers narcissiques et les surefficients. Ils sont comme les deux pièces, noire et blanche, d’un même puzzle. C’est pratiquement la rencontre d’un ange et d’un démon. S’en suit un combat inégalitaire et sans merci entre le bien et le mal, la vie et la mort, entre un calculateur et un naïf.

Voici un exemple de cette étonnante complémentarité : au début de ce livre, je vous ai parlé de l’hyperesthésie des surefficients. Dans mon précédent livre, j’expliquais comment les manipulateurs saturent l’espace sensoriel de leur victime de bruits, d’odeurs, de présence, à les en rendre fou. Il est effectivement plus facile de saturer l’espace sensoriel d’un hyperesthésique ayant un déficit d’inhibition latente, que celui d’un normopensant, peu sensible aux bruits et aux odeurs et capable d’en faire abstraction.

Autre exemple : j’ai parlé plus haut dans ce livre de la fragilité du sommeil des surefficients mentaux. Or, les manipulateurs (comme les sectes) cherchent avant tout à priver leur victime de sommeil. Ils savent provoquer une dispute juste avant d’aller au lit, pour activer les ruminations arborescentes de leur surefficient et empêcher l’endormissement. Ils soupirent et se retournent nerveusement dans le lit, ronflent, rallument la lumière sous n’importe quel prétexte, claquent les portes… (Si si, ils le font exprès !) Avec son amygdale trop sensible, le surefficient est réveillé en sursaut et a de grandes difficultés à se rendormir. C’est

sûrement un des principaux vecteurs de suicide dans le harcèlement, puisque le manque de sommeil joue directement sur le taux de sérotonine. Ainsi les complémentarités sont innombrables : les manipulateurs sont sournois, menteurs et malveillants. Les surefficients sont francs, sincères à en être transparents et d'une bienveillance maladive. Les manipulateurs sont sûrs d'eux, péremptoires et accusateurs. Les surefficients doutent d'eux-mêmes, sont peu affirmés et enclin à se remettre systématiquement en cause. La liste des complémentarités serait longue à établir. C'est parce qu'elle est sidérante que j'en suis arrivée à cette conclusion que les pervers ne s'en prennent qu'aux surdoués. Je le vérifie à chaque fois. Quand je reçois une personne victime de harcèlement dans mon bureau, que ce soit dans le cadre de sa vie privée où de sa vie professionnelle, il apparaît très vite que j'ai devant moi un surefficient mental qui bute sur une méchanceté d'autant plus inconcevable que pour lui, la malveillance et le sabotage sont des attitudes totalement contre-productives.

Un faux self en service continu

Enfin, ce qui paralyse les surefficients mentaux dans une emprise est leur faux self. Nous l'avons vu, programmé à répondre à toutes les attentes, ce faux self fonctionne en automatique. Ce mécanisme offre aux pervers narcissiques une toute puissance enivrante.

Ils se font un malin plaisir de tester ce pouvoir et de faire tourner leur victime en bourrique.

À chaque fois qu'ils ont une demande, même s'ils ne la formulent pas, le surefficient se plie en quatre pour la satisfaire. C'est magique et amusant ! Les surefficients mentaux vont longtemps s'épuiser à essayer de répondre à toutes les sollicitations, sans même réaliser qu'elles sont contradictoires. Les gens normaux ont des limites, les pervers n'en ont pas. Ils ne respecteront que celles qu'on leur pose vigoureusement. Le *« stop »* ne peut venir de la victime. Pour cadrer un pervers, il faut mettre son faux self sur « off » et faire face avec consistance et fermeté. Cela implique de renoncer à la politesse, à la courtoisie, à la diplomatie et surtout à établir un compromis satisfaisant les deux parties. Il faut oser se confronter durement, entrer en guerre et savoir mettre la pression au prédateur pour le faire reculer. Refuser de discuter, être intraitable donc obtus et dans beaucoup de cas devoir devenir abrupt et menaçant est contraire aux valeurs de paix et d'harmonie des surefficients mentaux. Bref, pour sortir d'emprise, il faudrait parler au pervers son langage, ce qui est aux antipodes de

la personnalité d'un surefficient mental. Une fois sorti d'emprise, le surefficients mental aura bien du mal à accepter d'avoir dû se comporter ainsi.

Pour ne plus être la proie facile des PN

Pour que les surefficients mentaux ne soient plus des proies faciles pour les pervers narcissiques, il leur faut avant tout admettre que la malveillance existe. Ce n'est pas une mince affaire ! Pour un surefficient mental, tout le monde a un bon fond. On ne peut pas être méchant gratuitement. Dans leur monde, la haine, la jalousie, la rancœur n'existent pas. Alors, si on est méchant, c'est forcément parce qu'on est vraiment très malheureux. Or, ce rapport de cause à effet est faux. Un surefficient mental serait très malheureux d'être méchant, certes, mais même très malheureux ne deviendra pas méchant. Les manipulateurs sont très méchants et même cruels. Ils sont surtout très contents de l'être et ils ne sont pas du tout malheureux. La méchanceté et l'illusion de toute-puissance qu'elle leur donne leur procure au contraire une jouissance aiguë et enivrante. Quand ils mentent et quand ils blessent, ils se croient très forts et très intelligents, ça les euphorise. Il est encore plus difficile de faire comprendre à un surefficient mental le mensonge et l'absence totale d'affect chez les pervers. Ils ont du mal à s'ouvrir à l'idée que tout puisse être calculé, y compris une apparente crise de désespoir ou une déclaration d'amour. Souvent, c'est moi qui suis méchante d'insinuer qu'il puisse exister des gens aussi méchants !

C'est affreux de devoir se fermer ! Pourtant, vous le savez bien au fond de vous, il faudra tôt ou tard fixer des limites à votre gentillesse. Il n'y a pas que des gens bienveillants et de bonne volonté sur cette planète. Je vous l'ai déjà dit, ce qui vaut pour un chaton ne marche pas avec un tigre. Jusqu'à présent, vous n'avez signé que des chèques en blanc relationnels. Votre gentillesse fonctionnait en automatique et se distribuait toute seule, à tout le monde. Il est temps de passer en mode manuel. La gentillesse, ça se mérite.

Voici les questions à vous poser pour borner précisément votre gentillesse :

Vous connaissez le dicton : « Trop bon, trop c… » C'est le moment de vous demander : *« Jusqu'où je suis gentil, à partir de quel moment je deviens stupide ?* »

Deuxième question : *« Jusqu'où suis-je gentil, à partir de quel moment est-ce que je deviens soumis ? »* C'est-à-dire : *« Quand est-ce que j'obéis à l'autre à*

cause de mon faux self au lieu de me respecter ? »

Ensuite, interrogez-vous sur votre peur des conflits : *« Jusqu'où suis-je gentil, à partir de quel moment je deviens lâche ? Ma peur de la confrontation n'est-elle pas entrain de prendre le dessus ? »*

Enfin, une question subsidiaire : *« Cette personne mérite-t-elle ma gentillesse ? »*

N'oubliez pas non plus cette petite phrase toute simple qui va laisser à votre vrai moi l'espace d'exister : *« Euh, ça ne m'arrange pas ! »* C'est le début de l'affirmation de soi.

Enfin, je dois vous ôter votre dernière illusion : Non, tout le monde ne peut pas changer. Il est même dangereux de laisser une deuxième chance à quelqu'un de foncièrement mauvais. Malgré l'amour et la patience qu'on peut leur offrir, les manipulateurs ne changent pas. D'abord parce qu'ils sont fiers et contents de ce qu'ils sont, au fond d'eux-mêmes. Tout le monde est bête sauf eux ! Ensuite parce que leur système de pensée est verrouillé face à l'autocritique : ils sont parfaits, le problème vient toujours des autres. Quand ils promettent qu'ils vont changer, c'est juste pour vous endormir. Tant que les surefficients mentaux n'ont pas compris cela, ils se font promener. C'est difficile d'admettre son impuissance à aider celui qu'on croit dans la peine. C'est tout aussi difficile d'admettre qu'il se paie votre tête depuis le départ. Pourtant, je vous l'assure : avec les manipulateurs, la seule solution raisonnable est la fuite !

Mais le principal piège de l'emprise psychologique est de loin le besoin de stimulation intellectuelle des surefficients mentaux. Ils me l'ont souvent avoué : ce qui les a fasciné chez le pervers qui les torturé, c'est son apparente complexité. Enfin un défi à la mesure de leur cerveau assoiffé de difficulté ! C'est ainsi que les surefficients mentaux se retrouvent entortillés dans leur propre intelligence avant même d'avoir réalisé qu'il n'y a aucune complexité à trouver chez quelqu'un qui se contente de mentir, de tricher et de se contredire. Le principal remède au risque de tomber dans une relation d'emprise est de faire enfin face à cette grande intelligence, votre intelligence.

Une intelligence dérangeante

Bien que vous ayez du mal à l'entendre, votre problème principal, c'est bien

votre intelligence. Vous êtes clairement beaucoup plus intelligent que la moyenne des gens. L'explication est purement objective : Une pensée en arborescence est plus performante qu'une pensée séquentielle, pour plusieurs raisons :

- Elle gère simultanément un plus grand nombre de données.
- Son fonctionnement par association d'idées décuple ses possibilités de mémorisation et ses choix de réponses.
- Sa capacité à établir des associations d'idées transversales augmente sa créativité.
- Ces associations sont autant de raccourcis des chemins de la pensée qui lui permettent d'aller vite.
- Sa capacité à prendre les choses de façon globale lui donne une capacité à survoler et cerner les problèmes dans leur ensemble.
- La vitesse de l'influx nerveux a été mesurée : elle est plus rapide dans l'hémisphère droit.

Ainsi, comme un lémurien habile, cette pensée saute de branche en branche en survolant la jungle mentale avec une vision panoramique du lieu, là où une pensée séquentielle, à l'instar d'un animal terrestre devra suivre un chemin sinueux dans une végétation touffue, sans visibilité sur l'ensemble du trajet.

Les surefficients mentaux se bloquent face à l'idée d'être supérieurement intelligents. Tout au plus acceptent-ils l'idée d'une intelligence différente. Mais supérieure, non ! Car le paradoxe est le suivant : plus on est intelligent, plus on doute de l'être et moins on le sait. Alors, ils se débattent avec cette idée d'une intelligence exceptionnelle. Elle les choque même profondément. D'abord et avant tout parce qu'elle va à l'encontre de leurs valeurs d'égalité et de fraternité. Ensuite, s'admettre intellectuellement plus performant que la moyenne fait aussi violence à leur modestie. Enfin, il est plus confortable de se croire juste un peu hypersensible et décalé. Être si intelligent serait encore plus stigmatisant. Certains surefficients m'ont dit que cela confirmerait et rendrait définitif cet isolement qui les fait souffrir.

Pourtant, accepter cet état de fait, faire enfin face à ce qu'ils sont les libèrerait de l'obligation de se cacher derrière leur faux self. Mais pour ouvrir en grand la cage dans laquelle est enfermé leur vrai moi depuis l'enfance, il faudrait s'engager dans le couloir d'angoisse, d'oser défoncer ces portes blindées : Vous souvenez-vous ? La porte de la peur du rejet, celle de la tristesse d'être différent

et enfin celle de la colère de n'avoir pas pu être soi jusqu'à présent. La remise en cause est gigantesque puisqu'elle inverse toutes les données et elle réécrit tout leur parcours dans une succession de gâchis et de souffrance absurdes.

La réhabilitation narcissique est trop violente. Le couloir d'angoisse est trop effrayant, la colère à affronter trop énorme. Alors pour éviter cette colère tapie au fond d'eux-mêmes, les mécanismes de rejet de l'idée se mettent vite en route. *« De toutes façons, vous faites erreur : je suis stupide ! »* Et ils s'empressent de faire l'inventaire et la promotion de toutes leurs petites déficiences. C'est ainsi qu'ils se maintiennent dans l'illusion d'être idiots.

Les surefficients se savent distraits, parfois démunis devant les petits problèmes de la vie quotidienne et ignorent être supérieurement efficaces devant les grands problèmes. À chaque fois qu'ils réussissent, ils en sont tout étonnés et en concluent que c'était facile. Pourtant, partout où ils passent, quoiqu'ils entreprennent, les surefficients réussissent. Ils sont rapides, efficaces, font les choses vite et bien et ils le savent, mais ne réalisent pas que ce n'est pas le cas pour les autres, même s'ils trouvent souvent que leur entourage se noie dans un verre d'eau.

Martine est secrétaire comptable. Lors de son embauche dans cette petite entreprise familiale, le service administratif était désorganisé, submergé et accusait un retard considérable à la facturation. En moins de deux ans, elle a résorbé le retard, rangé les archives, organisé le service et mis en place un système de gestion des affaires courantes très efficace. Tellement efficace, dit-elle, que du coup, elle s'ennuie et n'a presque plus rien à faire. Ce qu'elle ne comprend pas, c'est pourquoi ses collègues ne sont pas aussi organisés qu'elle : c'est tellement simple ! Et ce qu'elle comprend encore moins, c'est cette jalousie et ce rejet qu'elle sent monter peu à peu autour d'elle. Qu'a-t-elle bien pu faire pour mériter cela ? Naïve Martine qui ne veut pas admettre sa supériorité intellectuelle alors que ses collègues la perçoivent !

Naïve ? Pas tant que ça. Comme tous les surefficients mentaux, Martine fait des efforts constants pour occulter sa différence. Pourtant, si elle écoutait bien au fond d'elle, c'est dix fois par jour qu'elle se demande ce qu'ont les autres. Si elle s'autorisait à le penser, elle les trouverait endormis, butés ou bornés. Leur lenteur, leur manque de bon sens l'exaspèrent, mais elle se contient. Leurs conversations la sidèrent par leur banalité et leur superficialité. Leurs remarques sont des lieux communs éculés. Leurs avis manquent de gentillesse. Elle aurait

souvent l'occasion de les trouver mesquins, individualistes et oui, osons le mot interdit : bêtes. Mais non, elle reculera devant ce jugement de valeur ! C'est l'entrée du tunnel. Retournons vite dans le salon d'accueil VIP !

Pourtant en refusant d'admettre votre supériorité intellectuelle, vous créez un véritable préjudice aux normopensants. Imaginez un champion olympique venant se mesurer à des sportifs amateurs en niant sa différence de condition physique. Ses écrasantes performances ridiculiseraient et décourageraient ces pauvres sportifs du dimanche. Et ce faux modeste irait en plus prétendre qu'il n'a rien fait d'exceptionnel ! Les sportifs amateurs seraient en droit de le détester et de l'éjecter de leur cercle. Ainsi, en niant être supérieurement intelligent et en voulant jouer à jeu égal avec des gens qui n'ont pas vos capacités, vous faites comme ce champion olympique. À votre avis, que peut ressentir un normopensant quand vous résolvez en quelques secondes un problème sur lequel il bute depuis des semaines ? Et quand ensuite vous prétendez que c'était très facile et que vous n'avez rien fait d'exceptionnel ? Une modestie qui ne tient pas compte de sa supériorité peut vite passer pour de la fausse modestie et même du mépris. Vu sous cet angle là, il n'est pas étonnant que vous suscitiez régulièrement de l'animosité et de la jalousie, n'est-ce pas ? À mon avis, ce décalage perçu par les inférieurs et niés par les supérieurs est à l'origine de beaucoup de situations de harcèlement.

Il ne faut pas confondre humilité et fausse modestie. Ce n'est pas en niant ce que vous êtes que vous pourrez être accepté par les autres, mais au contraire en l'assumant avec simplicité. Il suffit de retrouver toute votre objectivité. Il n'y a pas de vantardise à constater des faits. Ainsi, la façon la plus honnête de gérer votre différence est avant tout de l'admettre une bonne fois pour toutes. Puis fractionnez-la en petites capacités indépendantes les unes des autres, pour qu'elle devienne accessibles aux normopensants. Quelques mots simples, bien choisis, vous permettront d'être compris et acceptés dans ce que vous êtes. Dites avec simplicité : *« Oui, c'est vrai, je suis rapide. (organisé, sensible, passionné par…) »* ou *« Oui, j'ai le sens du détail (ou la mémoire des visages) »* Revendiquez gentiment votre optimisme ou votre bienveillance et surtout, pour ne pas risquer de passer pour un fayot en entreprise, prévenez toujours vos collègues : *« Je suis incapable de rester à rien faire. Il faut toujours que je sois occupé à quelque chose ! »*

Il est également important de comprendre les normopensants pour leur offrir le respect qu'ils méritent. En niant ce qu'ils sont, vous les bousculez dans leur

fonctionnement, vous les stressez inutilement et vous risquez de les faire se tromper. C'est une véritable violence que vous leur faites subir en ne les reconnaissant pas comme sous équipés. (Je sais bien que je vous scandalise en disant cela !) Danielle passe son temps à relever le manque de bon sens des gens et à s'en exaspérer. J'essaie de lui expliquer que ça n'est pas donné à tout le monde d'être logique. Elle s'indigne : *« Mais enfin, prendre cinq minutes pour réfléchir avant d'agir, c'est à la portée de tout le monde ! »* Eh bien non, ce n'est pas à la portée de tout le monde. Danielle n'arrive pas à le comprendre. Pourtant, dans l'absolu, il est stérile de dire à un crétin qu'il l'est, puisque s'il l'est vraiment, il ne peut s'en rendre compte.

En m'écoutant, Martin réalise que, depuis des années, il se met souvent en colère à la caisse des supermarchés ou à l'enregistrement des bagages dans les aéroports. À de nombreuses occasions, il crie sur des employés qu'il estime stupides et à qui il prête de la mauvaise volonté. En comprenant enfin le décalage, il en est rouge de confusion et regrette son attitude passée. À l'inverse de Martin et Danielle, Nelly, a compris depuis longtemps. Avec un sourire complice, elle me confie sa technique : *« J'ai trouvé le truc : je m'assure qu'ils ont bien compris ma demande et je les laisse faire à leur rythme et à leur idée. Il faut être patient et surtout, ne pas intervenir pour ne pas les embrouiller. Et les choses finissent par se faire et être bien faites, même si ce n'est pas à ma façon. »* Nelly a raison. Patience et bienveillance sont les principales qualités à mettre en avant dans l'interaction.

Par ailleurs, comprendre en quoi ces normopensants sont différents vous permettra de ne plus être blessé par leurs comportements et leurs réflexions, de comprendre aussi la nature de leur incompréhension à votre égard. Alors c'est le moment de faire face à ces différences objectives.

Qui sont les normopensants ?

« Mais alors, en quoi sont-ils différents de moi, ces normopensants ? » est la question que me posent les surefficients mentaux à cette étape de leur compréhension du problème. Nous avons beaucoup parlé du fait que vous aviez l'hémisphère droit plus développé que l'hémisphère gauche. Si les surefficients mentaux représentent 15 à 30 % de la population, par déduction, 70 à 85 % des gens aurait le câblage inverse, c'est-à-dire l'hémisphère gauche dominant. Ce sont bien eux qui sont dans la norme, d'où mon appellation de « normopensant ». Tout comme pour vous, cette dominance leur donne des

caractéristiques neurologiques et une mentalité différente. Dans son livre *Voyage au-delà de mon cerveau*, Jill Bolte Taylor en racontant son accident vasculaire cérébral, raconte ses étonnements et ses découvertes. Elle nous donne ainsi de précieuses indications pour comprendre ce qui change d'un hémisphère à l'autre. Bien sûr, dans son cas, il y avait un problème médical grave sous-jacent, mais ce qu'elle raconte de sa vie sans cerveau gauche est incroyablement proche de la description du syndrome d'Asperger. Elle reconnaît elle-même ses changements de personnalité et de système de valeurs. Alors, en quoi ça consiste, une pensée à dominante cerveau gauche ?

La neurologie des normopensants

Par rapport à vous, les normopensants sont hypo esthésiques. Leurs cinq sens et surtout leur odorat sont moins développés, moins en alerte et moins fins dans la perception des détails. Ils n'ont donc pas l'œil et l'oreille aux aguets et la truffe au vent. Voila pourquoi il y a beaucoup de choses qui leur échappent ou qu'ils ne se rappellent pas. Leur niveau d'exigence est de ce fait moins aigu que le vôtre. Ils n'en demandent pas tant et c'est forcément plus confortable pour valider les réussites. L'inhibition latente fonctionne en mode automatique : tout ce qui est inutile ou dérangeant est zappé sans effort. Cela permet de rester concentré sur ce qui est pertinent. Les normopensants ne se laissent pas distraire facilement par l'environnement. Par exemple, leur cerveau isole le son de votre voix qu'ils entendent très bien dans le brouhaha. Ils vous écoutent sans fatiguer, à condition quand même que votre discours soit adapté à leur structure mentale linéaire, évidemment. La musique n'est presque jamais trop forte au point de les déranger. Au contraire, un monde de stimulation sensorielle leur paraît plus gai et les aide à se sentir exister. Ils aiment qu'il y ait de la musique, des éclairages, des pancartes, de la « déco » et des senteurs synthétiques presque partout. C'est surprenant pour vous, n'est-ce pas ?

Tout le reste en découle. Moins attentifs, ils ne tiennent pas compte des intonations, ni des mots prononcés, moins chargés de sens pour eux que pour vous et ne lisent pas le langage non verbal. Si vous attendiez d'eux qu'ils vous devinent à demi-mot, c'est raté. Inversement, ils sont moins susceptibles que vous. Pour les vexer durablement, il faudra y aller très fort dans les critiques ou utiliser la honte à laquelle ils sont sensibles.

Jill Bolte Tayor se rappelle avoir été moins émotive, mais plus angoissée quand elle était sous la domination de son cerveau gauche. Elle note à quel point

l’aspect affectif a pris de l’importance après son AVC. Tant que son hémisphère gauche était dominant, elle était peu sensible aux encouragements et n’avait pas besoin de capter des intentions amicales pour progresser, mais quand elle a dû fonctionner avec son cerveau droit, ces données sont devenues primordiales. Elle dit avoir brusquement capté les enjeux énergétiques des échanges entre les gens. Certaines personnes la vidaient de son énergie et elle était obligée de se fermer à eux. D’autres la revigoraient par leur bienveillance. Elle a compris qu’elle n’aurait jamais pu guérir sans l’affection et le soutien constant, chaleureux et patient de son entourage. Tout cela est une évidence pour vous, n’est-ce pas ? Pouvoir brusquement lire le non-verbal des gens et deviner les pensées des gens a été une révélation pour elle, tout comme ces états de méditation et de fusion avec l’univers. Vous pouvez en conclure que baigner dans une mer d’amour universel en se sentant proche de la nature et des autres êtres humains n’est donc pas la spécialité des normopensants.

Leur façon de réfléchir séquentiellement peut être comparée à une pensée en corde à nœuds. Ils avancent dans leur raisonnement méthodiquement, nœud après nœud. Le cheminement est beaucoup plus lent, donc pour vous probablement exaspérant, surtout quand vous devinez que la corde va être longue avec beaucoup de petits nœuds. Vous l’avez sans doute remarqué : si vous essayez de sauter des étapes pour aller directement au bout de la corde ou si vous faites une remarque en marge de ce qui se dit, votre interlocuteur va attendre plus où moins patiemment que vous ayez fini votre digression pour repartir dans son raisonnement, sur sa corde à nœuds, exactement là où vous l’aviez interrompu. C’est un point important : n’obligez pas les normopensants à lâcher leur corde à nœuds, vous allez les agacer ou les embrouiller ! Cette pensée séquentielle est bien adaptée au système scolaire. Il n’y a pas de risque d’éparpillement dans tous les sens. Elle permet de savoir « par cœur » même et surtout quand il n’y a rien à comprendre dans ce qu’on mémorise. Elle donne accès au mode plan : grand I., petit 1, petit a), etc. Manon n’aurait eu aucune difficulté à faire son exposé sur la Renaissance italienne avec une pensée séquentielle. Cet exposé aurait été très structuré, très proche dans son contenu du cours et du manuel scolaire et lui aurait valu des félicitations. La pensée séquentielle permet d’avancer sur des rails, ce qui donne une stabilité et une cohérence à long terme. Dans l’esprit d’un normopensant, il y a moins d’idées, moins de questions, moins d’originalité, mais le tout est mieux rangé.

Le monde affectif des normopensants

Les besoins affectifs des normopensants sont beaucoup moins intenses que les vôtres. Les relations de surface que vous considérez comme superficielles leur suffisent et leur conviennent. Ils aiment parler de choses banales et anodines, échanger des lieux communs, partager des idées consensuelles et se retrouver juste pour le plaisir d'être ensemble. Les normopensants aiment le groupe et même la foule. Ils aiment s'amuser et se distraire. Ils n'éprouvent pas le besoin d'élever le débat et de refaire le monde. Inutile de s'ouvrir à d'autres façons de penser quand celle en vigueur vous convient. Au contraire, les idées trop révolutionnaires les choquent et les braquent. Les normopensants n'aiment pas non plus qu'on parle de soi d'une manière trop introspective, ça remue inutilement les angoisses. C'est uniquement quand ils vont mal, que les normopensants éprouvent le besoin de parler d'eux d'une façon intime. Ils apprécient alors les grandes qualités d'écoute et d'empathie des surefficients mentaux. Dès qu'ils vont mieux, ils reprennent leurs distances et retrouvent le confort et le plaisir d'échanger sur des banalités. Les surdoués avaient cru se faire enfin un ami intime à travers ces confidences démoralisées et sont bien déçus. Ils en concluent avec aigreur qu'on se sert de eux quand ça ne va pas et qu'on les rejette quand ça va. C'est une interprétation erronée : pour les normopensants, les conversations profondes sont réservées aux moments de déprime.

Les normopensants critiquent beaucoup et surtout ce qui sort des convenances. Pour eux, critiquer, ce n'est pas rejeter, c'est aider à s'améliorer. Ils aiment aussi commenter tous les faits et gestes de leur entourage. Souvent, les surefficients supportent mal ce qu'ils prennent pour une ambiance de basse cour et de médisance. Dans son livre *Embrasser le ciel immense*[11], Daniel Tammet fait remarquer que le commérage a la même fonction sociale chez les humains que l'épouillage chez les singes : celle de créer du lien social. La médisance y a une très faible part, en comparaison du temps passé à commenter qui fait quoi. Ces comportements ont donc du sens. Ce sens échappe aux surefficients mentaux qui se sentent de toutes façons, toujours connectés aux autres, sans besoin d'épouillage.

[11] : Voir bibliographie.

La mentalité du cerveau gauche

L'individualisme

La mentalité des normopensants choque régulièrement les cerveaux droits ! Effectivement, il peut y avoir de quoi, notamment dans leur valeur de partage. La dominance du cerveau gauche incite à l'individualisme, voire à l'égocentrisme, quand le cerveau droit donne une pensée collective et altruiste. Jill Bolte Taylor avait même en interne son cerveau droit choqué par la mentalité de son cerveau gauche Elle avoue sincèrement qu'au cours de la rééducation de son hémisphère gauche, elle était rebutée par l'idée de retrouver son ancien individualisme, sa cupidité et même sa mesquinerie. Son ego, toujours prêt à juger et à accuser les autres ne lui manquait pas non plus ! Cet individualisme est donc plus structurel que volontaire chez les normopensants. Lors d'un échange avec un interlocuteur, ils seront focalisés sur ce qui les différencie de cet interlocuteur alors qu'un cerveau droit aurait essentiellement cherché tout ce qui pouvait les rapprocher.

Pouvoir se différencier de l'autre est important pour avoir un ego bien structuré. Parfois, les surefficients mentaux manquent tellement d'ego qu'ils n'ont plus d'identité personnelle. Ils ne savent que jouer collectif. La solitude leur devient insupportable et les ruptures encore plus. Florence m'explique le fonctionnement : *« Dès que quelqu'un entre dans ma vie, je ne peux plus l'en faire sortir. La vie, c'est comme une pièce de théâtre : chacun doit donner sa réplique. S'il manque un acteur, il faut réécrire toute la pièce en changeant l'histoire et les dialogues. »* À propos d'une relation amoureuse qui la détruisait, elle complète : « *Rompre avec cet homme, c'est comme me couper un bras. »*

L'explication de Florence a fait tilt : certains surefficients mentaux ont une pensée tellement globale, tellement collective qu'elle les fait vivre dans l'indifférenciation. L'autre, c'est une partie d'eux-mêmes. Voila pourquoi l'individualisme des normopensants est si incompréhensible. Dire : *« L'autre, ce n'est pas moi. »* est aussi absurde que de dire : *« Oh, moi, je m'en fiche ! C'est ma jambe qui est cassée. Elle n'a qu'à aller se faire soigner ! »* Voila aussi pourquoi il est si facile à un manipulateur de se faire prendre en charge par vous ! Il suffit qu'il vous conforte dans l'idée qu'il est bien votre jambe. Il vous faudra réapprendre à dire : *« ça me fait une belle jambe ! »* (Désolée, je n'ai pas pu m'en empêcher.)

Vous voyez la vie comme un parc immense, infini et les gens comme des bosquets d'arbres, des buissons, des massifs de fleurs. Ce parc appartient à tout le monde. Vous pensez : *« Heureusement qu'il y a une grande variété de végétaux dans ce parc, sinon il serait bien monotone ! Mais va-t-on comparer un*

bosquet d'arbres à un massif de fleurs pour dire lequel est le mieux ? Et puis, comment s'extraire du paysage ? On ne peut pas quitter ce parc, on peut juste s'éloigner un peu les uns des autres et on sera de toutes façons amenés à se recroiser. » Cela explique que les surefficients mentaux aient un tel niveau de tolérance, pourquoi ils acceptent si bien toutes les différences et ce qui leur rend les ruptures si difficiles.

Les cerveaux gauches voient le même paysage comme des jardins distincts, avec des clôtures bien nettes. Vous pouvez ainsi comprendre pourquoi les normopensants éprouvent le besoin de catégoriser les gens, de les mesurer, de les comparer entre eux. Cela permet de mieux repérer les clôtures. Cela leur simplifie les séparations et les ruptures : il suffit de sortir du jardin. Un jardin clos est une entité distincte qui a une superficie mesurable, comparable et surtout qu'on peut s'approprier. Le cerveau gauche sait compter, peut calculer, a l'instinct de propriété, parce qu'il peut délimiter son territoire.

Cet individualisme structurel explique le manque d'empathie et le côté « mesquin » qui choque les surefficients. Supposons que je sois dans un cocktail et que le buffet me semble être peu garni. Si je pense avec mon hémisphère droit, je vais me dire : *« Pour que tout le monde puisse manger, il faut que chacun soit raisonnable. »* et je me servirai avec modération. Si je réfléchis avec mon hémisphère gauche, je vais plutôt penser : *« Les autres ne vont pas se gêner pour se servir. Alors, moi non plus car si je ne me sers pas maintenant, après je n'aurai plus rien. »* À votre avis, quel est le bon raisonnement ? Maintenant que vous savez ce que vont penser 70 à 85 % des gens présents et comment ils vont agir, est-il pertinent de se rationner ? Je vous entends d'ici protester avec indignation. *« Oui, tout le monde aurait dû se rationner ! »* Voyons, lâchez prise ! Vous n'allez pas refaire l'éducation des convives, c'est-à-dire reformater entièrement 85 % des gens en une seule soirée !

C'est le paradoxe des surefficients mentaux. Ils rêvent qu'on soit tous pareils et ils croient vouloir être comme tout le monde. Mais en fait, ils rêvent surtout que tout le monde soit comme eux, car ils ne veulent rien lâcher de ce qu'ils sont, ni de ce qu'ils tiennent pour juste et vrai. À ce buffet, personne n'aurait dû se goinfrer ! Oui, les normopensants sont « trop » individualistes. Et vous peut-être pas assez. Peut-être faudrait-il commencer à apprendre à mieux vous occuper de vous-même.

En fait, cette envie d'être comme tout le monde est faussée dès le départ. Vous

êtes comme un musicien qui voudrait faire de la musique avec tout le monde. Vous râlez parce que les gens ne s'intéressent pas à la musique, mais si on vous dit : *« Trouve des musiciens, si tu veux monter un orchestre ! »*, vous vous offusquez et rétorquez *« c'est de l'élitisme ! Tout le monde a le droit de faire de la musique ! »*. Oui, et on a aussi le droit de ne pas aimer la musique et de préférer le foot. Il vous faudra trouver des surefficients mentaux qui s'assument comme tels pour pouvoir échanger comme vous voulez au niveau d'intensité dont vous en avez besoin, sur les valeurs qui vous sont chères. Les normopensants ne vous suivront pas sur ce terrain et c'est leur droit.

Un système de valeur moins extrémiste

Le système de valeur qui découle de cet individualisme est beaucoup plus approximatif que le vôtre. Enfin, de votre point de vue. En fait, il est surtout beaucoup plus souple car il ne contient effectivement pas vos absolus. Les normo-pensants aiment les choses paisibles, nuancées, modérées… Oui, tièdes, si vous voulez ! Moins sensibles à l'injustice, ce en quoi ils ont plutôt raison (ça leur évite de se mettre la rate au court-bouillon !), ils ne la perçoivent pas non plus avec votre acuité. Il y a une forme de fatalisme aussi dans leur raisonnement : les normopensants acceptent l'imperfection du monde. Parfois, les surefficients mentaux ont même l'impression que les valeurs sont inversées : Véronique s'étonne : *« J'ai l'impression que dans les implicites sociaux des normopensants, quand il se passe des choses graves, le mot d'ordre est : « Surtout pas de vagues ! » On ne dit rien, on ne s'en mêle pas, on relativise. Et si quelqu'un dénonce le scandale, c'est lui qui est considéré comme le fauteur de troubles. Inversement, ils feront des tempêtes dans des verres d'eaux. »* Des hémisphères droits pour bousculer, des hémisphères gauches pour tempérer. Les normopensants donnent à la société sa stabilité.

L'hémisphère gauche trouve normal d'accuser les autres ou des éléments extérieurs en cas de problème et n'est pas très porté à l'auto critique. Dans ce domaine là non plus, il n'y a pas de grande remise en question à espérer. Mais cette remise en question constante est-elle tellement nécessaire dans la vie quotidienne ? Il est logique qu'un normopensant ne ressente pas le besoin d'être en amélioration constante puisqu'il est bien intégré dans sa société. La devise morale des normopensants est souvent à base de « Pas vu, pas pris ! ». Ils sont moins accessibles à la culpabilité et plus sensibles à la honte. Pris sur le fait en flagrant délit d'erreur, d'incivisme ou de malhonnêteté, ils vont se justifier avec mauvaise foi, dans le but de sauver la face. Dans la même situation, si tant est

qu’il arrive à s’autoriser un comportement déviant, le surefficient assumera sa faute et cherchera à la réparer.

Une meilleure confiance en soi

Les normopensants n’ont pas votre usine mentale pour fabriquer à la chaîne des doutes et des questions. Cela leur permet d’être assis sur de confortables certitudes. Ils n’ont pas non plus cette arborescence aux aguets cherchant dans toutes les directions les raisons que leur projet pourrait avoir d’échouer. Ils peuvent donc s’engager dans l’action en étant confiants, avec la certitude d’être la bonne personne à la bonne place, certains de leurs compétences et ressentir un enthousiasme non entaché de doute. Confortés par la caution de 70 à 85 % de leurs semblables, les normopensants ont pu se créer une identité, trouver leur place, se sentir intégrés et développer leur confiance en eux. Tout leur confirme que c’est eux qui sont dans le vrai. C’est pourquoi ils s’autorisent à juger avec beaucoup d’assurance.

Vivre sous le jugement des normopensants

Les états d’âme et les sautes d’humeur des surefficients mentaux laissent les normopensants assez perplexes. Nous l’avons vu, l’empathie n’est pas leur fort et la pensée arborescente est inconcevable pour leur structure mentale. Alors ils font ce qu’ils savent le mieux faire : ils jugent et ils critiquent. Je vous rappelle que pour eux la critique n’est pas négative, c’est une aide pour s’améliorer. Ils sont donc de bonne volonté et n’ont pas conscience de l’impact destructeur de leur attitude. Dans la grille de valeurs d’un normopensant, tout ce qui fait la richesse de la personnalité des surefficients mentaux est recadré en négatif : les surefficients mentaux sont immatures, instables, naïfs. Ils se posent trop de questions, sont trop émotifs et se compli quent inutilement la vie. Ce sont des touche-à-tout qui ne peuvent pas faire les choses correctement puisqu’ils en font trop.

Ce déni permanent de tout ce qui fait leur monde est sans doute ce qui est le plus douloureux et le plus difficile à vivre pour les surefficients mentaux. Il a de quoi rendre fou.

- Déni du danger : *« Tu te fais des idées, tes peurs sont infondées. »*
- Déni des émotions : *« Tu prends les choses trop à cœur. »*
- Déni de la violence des mots employés : *« Tu es trop susceptible. »*

C’est ce déni constant qui aggrave les doutes des surefficients mentaux. Si 85 % des gens vous disent que le ciel est rouge alors que vous le voyez bleu, combien de temps vont résister vos convictions ?

Emplis de leurs certitudes, les normopensants assènent leurs croyances simplistes comme des vérités immuables : *« Il faut travailler dur dans la vie pour réussir. »* ou pire noient les problèmes dans leurs bons sentiments avec des phrases creuses qui se veulent consolantes : *« La vie continue. »* ou *« Un de perdu… »* Très fiers de leur propre sagesse, ils s’autorisent à donner de sentencieux conseils aussi obscurs qu’inapplicables pour un surefficient mental : *« Allez, n’y pense plus. Tourne la page. Tu vas rencontrer quelqu’un et refaire ta vie ! »*

Ne plus y penser ? C’est impossible quand on a un turboréacteur mental qui tourne à plein régime jour et nuit et qu’on ne sait pas comment le débrancher. Comment est-ce possible de ne pas penser ?

Tourner la page ? Comment un normopensant vit-il une rupture ? Comme un petit bobo ou une égratignure ? Comment continuer à vivre comme avant quand on vient d’être amputé?

Rencontrer quelqu’un ? Si vite ? Faire une greffe en pleine convalescence ? ça a l’air tellement simple pour les normopensants de faire des rencontres amoureuses !

Refaire sa vie ? C’est une absurdité : la vie n’est pas à « refaire » mais à continuer avec ce gâchis qu’il faudra arriver à intégrer dans le paysage...

Ainsi, comme vous le voyez, les normopensants sont effectivement très différents de vous. Vous venez bien d’une autre planète. Le décalage que vous sentiez est objectif. Inutile d’espérer être comme tout le monde. Mais il y a quand même 15 à 30 % des gens qui sont comme vous, qui se cachent dans le paysage et essaient de nier leur surefficience. C’est maintenant à vous de les débusquer.

Trouvez votre famille d’âmes

Avec tous les éléments de cette partie, vous pouvez maintenant reconnaître très facilement dans vos interlocuteurs, qui est normopensant et qui est surdoué. Il

faudra aussi apprendre à détecter les manipulateurs. Vous trouverez leur profil détaillé dans mon précédent livre. Malgré votre envie de refuser de faire des différences, il est important que vous sachiez qui est qui. Je suis désolée d'insister aussi lourdement, mais je vous l'assure : les pervers sont juste à fuir. Ils sont réellement dangereux pour vous. En revanche, les normopensants peuvent beaucoup vous apporter si vous ne leur demandez plus d'être ce qu'ils ne sont pas. J'espère que vous allez pouvoir maintenant relativiser leurs avis et leurs critiques et prendre le bon qu'ils ont à vous donner : la chaleur de leur simple présence, des moments de convivialité sans prise de tête, leur stabilité...

En parallèle, pour avoir votre compte de défis intellectuels, il devient indéniable qu'il vous sera plus facile de vous entendre avec des surefficients mentaux parce qu'ils partagent vos valeurs, votre humour, votre agilité d'esprit, vos états d'âme et vos questions existentielles. Quel plaisir de fréquenter enfin des personnes qui vous comprennent à demi-mot, qui devinent vos pensées, qui ont des idées qui pulsent. Choisissez des gens qui ont eux aussi envie d'une relation intimiste, de conversations intenses et très personnelles et qui ont le même besoin que vous de partager leurs croyances. Vous allez enfin pouvoir roder et assouplir votre système de valeurs. Mais attention, les surefficients mentaux sont potentiellement des bouteilles de nitroglycérine. Ne vous entrechoquez pas ! Entre hypersensibles, il faut être hyperdélicats.

Le Gappesm a crée à ce sujet une charte « anti-sur-chauffe » que vous trouverez sur leur site (http://gappesm. net) et que je vous invite à adopter dans vos rapports entre surefficients. En voici un extrait : *« Chaque intervenant devra garder à l'esprit que les « surchauffés du bulbe » sont souvent hyperréactifs, hypersensibles, écorchés vifs, souvent dépressifs, qu'une parole sans intention agressive peut, le plus souvent par simple maladresse et manque de précautions, blesser profondément… »*

L'amour avec un grand A

Le dernier point et non des moindre qui occasionne les difficultés relationnelles des surefficients mentaux avec leur entourage est l'amour. C'est assez paradoxal, mais dans ce domaine aussi les surefficients sont dans la démesure, d'un point de vue de normopensant. Ils aiment trop, trop quantitativement, mais aussi trop, qualitativement. La valeur amour est certainement le principal absolu des surefficients et celui qui se heurte le plus à la réalité actuelle. Cet amour se décline en deux grands axes : le respect et la

chaleur.

Le sens du sacré : une compétence innée

Nous l'avons vu depuis dès le début du livre : les surefficients mentaux pensent avec le cœur. Plus exactement, ils ne peuvent pas ne pas penser avec le cœur : tout est forcément teinté d'affectif, même les objets (ces copains qui ont les mêmes électrons !). En raison de cette pensée globale, arborescente et associative, chaque objet est connecté à un vécu. *« Oui, ce vieux pull tout miteux, tout pelucheux est devenu immettable, mais je ne peux pas le jeter. C'est celui que je portais au concert de U2. Je l'avais aussi le jour où Julien m'a embrassée pour la première fois ! »* Cela peut faire sourire, mais ce chandail est devenu une relique sacrée.

Du point de vue d'un normopensant, cette façon de penser, c'est du sentimentalisme déplacé ou de la sensiblerie. Prêter une âme à des lieux, des objets, cela peut même être assimilé à de l'animisme enfantin. L'animisme est un système de pensée qui considère que la nature est animée et que chaque chose y est gouvernée par une entité spirituelle ou âme. Ce n'est donc pas enfantin et c'est la forme primitive de toute religion. Il s'agit donc d'un sens du sacré exacerbé. Pour les surefficients mentaux, toute chose est importante et mérite respect et attention.

Cette importance donnée aux gens et aux actions imprègne la mentalité de certains pays orientaux où le cerveau droit est majoritairement dominant : chaque acte de la vie quotidienne peut devenir un rituel. En Orient, avant l'occidentalisation de leur civilisation, il y avait beaucoup de rituels sacrés. Ces pratiques ancestrales étaient incompréhensibles pour les Occidentaux qui les trouvent stupides et exaspérantes. Par exemple, les Occidentaux traduisent péjorativement les salamalecs par « politesse exagérée » alors qu'il s'agit de marques de respect et d'attention réciproques, créant un climat propice aux échanges constructifs. Au Japon, même boire le thé est une cérémonie sophistiquée. Les surefficients mentaux si hermétiques aux implicites sociaux occidentaux peuvent être très réceptifs à ces rites orientaux. La logique sous-jacente de cette recherche de raffinement et de respect leur est bien plus accessible. C'est une évidence : accorder du temps et de l'attention à ce qu'on fait, y mettre son âme, décuple la sensation de vivre intensément. Le thé dégusté selon le rituel japonais a une saveur incomparable. Il n'y a donc pas d'immaturité affective dans ce besoin de vivre dans la paix, l'harmonie et le

respect, mais au contraire une grande sagesse.

Besoins affectifs : le grand malentendu

Les besoins affectifs des surefficients mentaux semblent énormes et incongrus aux cerveaux gauches. Ils sont effectivement immenses. Les enfants surdoués sont souvent considérés comme des pots de colle, toujours dans les jupes de leur mère. C'est de là que vient l'idée qu'ils sont immatures affectivement. Les normopensants prennent ces manifestations affectueuses comme un vide affectif et les traduisent comme un besoin de se remplir d'amour. Puisque c'est ce qu'on leur renvoie d'eux-mêmes, les surefficients le croient aussi. Ils sont conditionnés à se croire dépendants affectif, avec un manque sidéral. Tout cela est d'ailleurs cohérent avec le faux self, le vide identitaire et le sentiment d'imposture.

Pourtant, c'est une erreur majeure et dramatique de compréhension du mécanisme d'amour des surefficients mentaux car leur besoin est exactement inverse. Ils débordent d'amour et éprouvent un irrépressible besoin de le donner.

Si c'étaient les surefficients mentaux qui manquaient d'amour et s'ils avaient ce besoin de se remplir qu'on leur prête, ils ne pourraient pas vivre (survivre) avec un pervers narcissiques plus d'une demi-journée ! C'est tout le contraire. Ils ont tellement d'amour à donner et les pervers sont tellement vides. Je pense que dans un premier temps, les pervers narcissiques rendent même aux surefficients mentaux le service de vidanger ce trop plein d'amour. Une cliente surefficiente mentale me l'a récemment confirmé. Elle m'a raconté qu'au début de leur relation amoureuse, son compagnon, très manipulateur mais finalement très lucide, signait ses mails : « Ton éponge à amour ». Le surefficient mental se fait un devoir et un plaisir de remplir les réservoirs d'amour du manipulateur. Pouvoir enfin donner autant d'amour qu'il en a le besoin de le faire l'apaise et lui donne l'impression d'accomplir sa mission. Or, comme les pervers narcissique sont sans affect, il n'y pas de réservoir à remplir. L'amour se déverse dans le vide. C'est parfois pendant vingt, trente ans que les surefficients mentaux donnent sans retour. Cela peut vous donner un aperçu de la réserve d'amour qu'ils possèdent en eux et de la capacité extraordinaire qu'ils ont à se ressourcer avec presque rien ! Où trouvent-ils la force de continuer à être optimistes, aimants et dynamiques dans ces situations de désert affectif et de maltraitance relationnelle ?

Souvent, les surefficients mentaux me parlent d'un lieu dont ils ont une grande

nostalgie, d’un ailleurs dont ils se souviennent où un amour infiniment pur circule librement en abondance. Ils placent ce lieu dans une vie antérieure où dans l’astral. L’évocation de cet endroit est douloureuse pour eux et leur met les larmes au yeux : ils savent qu’existe quelque part un amour ineffable, puissant, merveilleux. Pourtant leur lancinante nostalgie de cet ailleurs est vaine, car ce lieu existe avant tout à l’intérieur d’eux-mêmes. Rappelez-vous ce que dit Jill Bolte Taylor : dans son cerveau droit, elle a découvert une mer d’amour universel dans laquelle elle se baignait avec volupté. C’est bien l’endroit où les surefficients mentaux peuvent se recharger en amour inconditionnel. Car la particularité de l’amour des surefficients mentaux est d’être gigantesque, intense et universel. Leur trop grande gentillesse n’est que la partie émergée de cet immense amour. Vous comprenez maintenant pourquoi elle fonctionne en automatique. C’est une source intarissable. Là encore, les normopensants vont recadrer cette particularité en négatif. Cette gentillesse est tellement incompréhensible à qui ne l’éprouve pas, qu’on va prêter des intensions manipulatrices au gentil : De l’amour, de la gentillesse offerts gratuitement, sans contre-partie et à volonté, c’est louche ! Alors, cette gentillesse sert forcément à acheter l’amour des autres.

Ce grand mal entendu sur les besoins affectifs des sur-doués peut aussi donner un autre point de vue sur ce qu’on prend pour de la froideur autistique chez les Aspis. Chez eux, cela devient évident qu’ils ne sont pas en manque d’affection, puisqu’ils ont pas ou peu besoin d’en recevoir de l’extérieur. Moi, je suis sûre qu’ils ont autant d’amour à l’intérieur d’eux-mêmes que les autres surefficients, mais qu’ils ont renoncé à le donner à qui ne sait pas le recevoir. J’en suis convaincue parce que cela explique leur fond dépressif et parce que par ailleurs, leur serviabilité et leur gentillesse sont indéniables.

Ne cherchez plus l’amour à l’extérieur de vous. Nourrissez-vous de votre propre énergie et laissez rayonner votre bienveillance. Plus vous allez vous comprendre et vous accepter, plus vous allez aimanter des gens qui sont dans les mêmes énergies. L’amour que vous cherchez va pouvoir circuler autant que vous le voulez.

Profession : diapason

J’invite les surefficients mentaux à prendre avec résignation et fatalisme leur mission sur terre : ils sont des diapasons. Avec ce système de valeur absolu, ce regard clairvoyant, quoi qu’ils fassent, ils ne peuvent pas ne pas donner le la, un

la très pur. Alors, les gens qui s'en approchent, comme autant d'instruments de musique, ont ainsi la possibilité de vérifier s'ils sonnent juste et au besoin de se réaccorder. Il y a alors plusieurs cas de figures : soit la personne sonne juste. Elle est authentique, sincère et saine. Alors, côtoyer un surefficient mental est pour elle un vrai bonheur. Soit la personne est désaccordée. Cette rencontre est pour elle une opportunité précieuse de s'en rendre compte et une réelle chance d'évoluer. Tous autant que nous sommes, nous pouvons ainsi retrouver le souvenir de rencontres de hasard ou de mots prononcés qui ont créé un déclic bénéfique dans nos vies. Mais encore faut-il être prêt à changer dans ces cas-là ! Alors parfois, la rencontre est-elle juste perturbante. On fuit ce diapason dérangeant et on s'empresse d'oublier sa propre fausseté. Et puis il y a ceux qui détestent la musique et qui sont ravis de jouer sournoisement faux pour embêter l'orchestre, tout en faisant semblant d'être justes. Ceux-là détestent bien évidemment ces diapasons, qu'il faut à toutes prix empêcher de résonner !

Votre personnalité et ses valeurs sont en décalage permanent avec votre environnement quotidien. Vous le saviez, bien sûr, quelque part, mais peut-être n'aviez vous pas réalisé en quoi et à quel point ce décalage était important. Ce que vous venez de lire met probablement du sens à cette impression que vous aviez souvent que des données vous échappent. Vous comprenez aussi pourquoi vous vous confrontez régulièrement à des réalités aussi choquantes qu'absurdes. De plus en plus, vous allez pouvoir vivre sereinement ce que vous êtes et laisser le droit au monde d'être ce qu'il est. Les heurts vont pouvoir s'espacer. Il suffit de vous ouvrir à cette planète qui n'est pas la vôtre, d'en découvrir le fonctionnement. Il ne vous manquait que son mode d'emploi !

Vous avez maintenant les éléments pour vous comprendre, pour comprendre les autres, pour comprendre aussi pourquoi jusqu'à présent, tout allait de travers. Oui, le monde des droitiers du bulbe est absurde et incompréhensible pour les gauchers de l'encéphale et réciproquement. Surtout, ne demandez plus aux normopensants de vous dire qui vous êtes. Ils en sont incapables, parce que votre fonctionnement leur est inaccessible. Et maintenant fi des problèmes, je vous emmène voir les solutions.

Partie 3 : Bien vivre avec sa surefficience

Chapitre I : Le choc de la révélation

Vous avez toujours su que vous étiez différent, que votre cerveau moulinait intensément, qu'il y avait un décalage avec les autres personnes. À travers la lecture de ce livre, vous avez pu mettre du sens sur tout ce que vous perceviez intuitivement. Néanmoins, comme pour la plupart des surefficients, la révélation de votre surefficience est probablement un choc émotionnel intense. Il va se décliner en plusieurs phases.

Le soulagement

La première phase est un indéniable soulagement. Vous n'êtes pas fou ! Des mots sont enfin venus mettre une explication sur ce malaise diffus, permanent, inconscient et pourtant palpable. *« C'est quoi mon problème ? Qu'est-ce qui ne tourne pas rond chez moi ? »* se demandent les surefficients mentaux dix fois par jour. Lorsque je leur parle de leurs mécanismes neurologiques et de leurs conséquences, ils disent que c'est la première fois qu'on leur propose une grille de lecture cohérente de ce qu'ils sont et plutôt positive, de surcroît ! Les surefficients mentaux sont tellement habitués à ce qu'on leur renvoie en négatif ce qu'ils sont : trop sensibles, trop susceptibles, instables, immatures, compliqués… Enfin, quelqu'un perçoit leurs infrarouge et leurs ultraviolets et leur restitue une image cohérente et valorisée d'eux-mêmes. C'est vraiment l'histoire du vilain petit canard. Mais c'est tout de même un choc de se découvrir cygne. Et c'est sans compter avec la manie des surdoués de douter de tout ! À chaque nouvelle séance, ils me demanderont si je ne me suis pas trompée et comment je peux en être si sûre. Je leur ai tout expliqué depuis l'hyperesthésie jusqu'au faux self en passant par l'idéalisme. Ils ont acquiescé en continu. Ils se sont reconnus dans toutes mes descriptions de leur fonctionnement neuronal. Que puis-je leur dire de plus ? Alors, je reste perplexe et ils sautent à pieds joints sur mon indécision : *« Ah, vous voyez ! Vous n'en êtes pas sûre ! »* C'est l'un d'entre eux qui, en interprétant correctement mon hésitation, m'a donné la seule réponse qu'ils acceptent enfin d'entendre et qui est devenue mon dernier recours. Il m'a dit : *« Je vois ! C'est comme si vous aviez un gland dans la main et que je vous demandais de me prouver qu'il est tombé d'un chêne ! »* Et c'est exactement cela. Je le sais, j'en suis sûre, mais aucune explication rationnelle ne pourra le prouver à qui veut encore douter .

Les montagnes russes

Le soulagement est de courte durée : juste le temps qu'ils réécrivent toute leur histoire avec cette nouvelle compréhension. Tout leur vécu prend enfin du sens : Leur mère épuisée par leurs incessantes questions qui finissait par les rabrouer, les copains d'école, si moqueurs quand ils essayaient de partager leurs découvertes, les rapports avec les enseignants parfois si chaleureux, mais la plupart du temps tellement conflictuels et ce mal-être quasi permanent. Une fois leur passé réencodé, ils se penchent vers l'avenir et réalisent que ce fonctionnement handicapant les poursuivra toute leur vie. Véronique, avec ses réactions émotionnelles exacerbées, s'exclame : *« Vous êtes en train de me dire que j'ai la peste et que c'est incurable ! Je ne serai jamais comme les autres ! »* J'utilise la métaphore du vilain petit canard. Elle éclate en sanglots : *« Mais on vit au milieu des canards, à quoi ça sert d'être un cygne ? »* La métaphore du vilain petit canard ne console pas les surefficients. Canards, cygnes, on est tous des volatiles. Heureusement que je suis habituée à leurs tempêtes émotionnelles ! À partir de là, se met en route, avec ses différentes étapes, le processus du deuil nécessaire d'être un jour quelqu'un de normal.

Le déni

Comme je viens de vous le dire, le déni s'est mis en route dès le début avec le mécanisme du doute systématique. Il y a ceux qui ont tout oublié à la séance suivante et ceux qui me somment de me justifier et d'argumenter à chaque séance. Certains ont bloqué net l'information et ont suspendu leur travail avec moi pendant plusieurs mois, le temps d'apprivoiser l'idée. D'autres refusent d'en tenir compte dans leur travail de développement personnel, ce qui me complique bien la tâche. Mais pour la plupart, peu à peu, ils font face à cette énorme nouvelle qui révolutionne tout leur système de croyance.

La colère

Alors arrive la colère. Colère devant le gâchis scolaire ou devant cette enfance de souffrance et d'incompréhension. Colère contre la société et les professionnels. Qu'ont fichu tous ces psys à qui ils ont essayé de confier leur mal-être ? Pourquoi leurs enseignants n'ont-ils pas fait fructifier cette intelligence ? Colère que si peu de gens sachent, comprennent et soient capables d'accueillir ce qu'ils sont. Colère d'être différent, handicapé par ce cerveau

surpuissant… Colère, surtout de ne pas être comme tout le monde et de devoir tenir compte de cette différence, eux qui ne rêvent que de se fondre dans une humanité fraternelle et solidaire.

Le marchandage

Finalement, ils veulent bien essayer de comprendre comment fonctionne le monde des normopensants. Ils ne demandent que cela de s'adapter à la norme ! Mais quoi ? Renoncer à leur idéalisme ? Accepter l'imperfection du monde avec fatalisme ? Devenir individualiste ? Se passionner pour les programmes télé débiles ? Ne plus discuter que de la pluie et du beau temps ? Trouver amusant de faire la chenille dans des soirées bien arrosées ? Impossible ! Trouver sa famille d'âmes ? Ne plus chercher à s'entendre qu'avec ceux qui fonctionnent comme eux et qui peuvent partager leur vision du monde ? Cet élitiste est insupportable ! C'est également sans compter avec la peur inavouable de se sentir stupide au milieu de gens intelligents. Ce n'est pas facile de s'admettre digne d'être un cygne. Les groupes de paroles pour surefficients mentaux semblent avoir beaucoup de mal à fonctionner. Soit il s'agit de se confronter à des casse-tête intellectuels et ça les amuse un moment mais ça devient vite stérile de cogiter pour cogiter. Soit il s'agit de thérapie de groupe et leur estime de soi trop basse ne leur permet pas de trouver leur place dans le groupe. Dès que l'un ouvre la bouche, tous les autres font des complexes. *« Ce qu'il dit est tellement brillant ! Lui est un vrai cygne, mais pas moi ! »* De plus, leur côté éponge émotionnelle les fait ressentir en décuplé tout le mal-être du groupe qui s'additionne au leur.

La dépression

En général, la découverte de leur surdouance plombe le moral déjà plutôt fragile des surefficients mentaux. Leur déprime dure parfois longtemps. Bien que se sachant différents depuis toujours, ils ont du mal à s'y résigner et à accepter tout ce que cela implique. Le monde ne leur conviendra jamais dans ce qu'il est. Ils devront vivre dans une adaptation permanente à un quotidien qui ne leur correspond pas, avec la nostalgie d'un ailleurs, d'un autrement, d'un mieux, dont ils savent qu'il pourrait, qu'il devrait exister. Si les gens étaient logiques… Oui, mais ils ne le sont pas. En tous cas pas comme vous voudriez qu'ils le soient. Alors, il faudra bien s'y faire. Énorme soupir ! Pourtant si le monde était bien fait…

L’acceptation

La surefficience mentale est un cadeau empoisonné, certes, mais un cadeau tout de même. On peut vivre heureux en étant surdoué. L’acceptation est le premier pas à faire vers le bonheur. Oui, vous avez ce cerveau pétillant, effervescent, bouillonnant. Alors champagne ! Enfin, si vous supportez l’alcool malgré votre hyperesthésie.

Fermeture définitive du bureau des pleurs

J’ai trouvé le ton de beaucoup de livres sur la surefficience mentale assez dramatisant et très déprimant. Effectivement, tant qu’on ne comprend pas ce qui se passe, ce cadeau est un boulet. Il y a des raisons très objectives d’être en souffrance. Le gâchis est immense : des années de rejet et d’errance à se demander où est le problème, ce lancinant sentiment de décalage incompréhensible, une scolarité saccagée, une vie professionnelle en dessous de ses réelles capacités, bridée par le sentiment d’imposture, entravée par les jalousies environnantes et parsemée d’épisodes de harcèlement, une vie affective chaotique… *« L’adulte sur-doué, une indicible désolation.… »*, dit Arielle Adda. Et c’est parfaitement vrai, mais cela peut changer car ce n’est pas votre nature profonde d’être déprimé. Avec votre hyperesthésie, vous êtes neurologiquement équipé pour vivre la joie de vivre en décuplé. La sentez-vous, cette joie, tapie au fond de vous, sourde et puissante, prête à rejaillir au premier chant d’oiseau ? Vous qui avez besoin de défis intellectuels, je vous en propose un beau : apprendre à vivre heureux en illuminant vos arborescences de pensées puissamment euphorisantes. Mais si, vous saurez le faire ! Car, maintenant que vous avez où est le problème, vous pouvez mettre en route les solutions. Deux écueils vous attendent néanmoins dans votre guérison. Les mauvaises habitudes de pensée et l’addiction à la morosité. C’est le moment de prendre le contrôle de vos pensées.

Les autoroutes de l’humeur

Nous avons tous nos petites habitudes qui rythment notre vie quotidienne, nos rituels personnels, que nous accomplissons machinalement sans y penser. Par exemple, l’ordre dans lequel nous préparons notre petit déjeuner ou la façon dont nous lavons notre corps sous la douche : certains mettent le gel douche sur le nombril et l’étalent en cercles concentriques, d’autres commencent par une

épaule et font des frictions verticales. C'est lorsqu'on est entravé par une contrainte imprévue, un bras dans le plâtre, par exemple, qu'on réalise à quel point un automatisme s'était installé. Ces automatismes concernent également nos émotions et plus particulièrement l'humeur dans laquelle nous sommes. Plus on éprouve une émotion, plus il devient facile de la ressentir. Plus on s'installe dans une humeur donnée, plus on aura le réflexe d'y retourner. On pourrait parler d'autoroute de l'humeur tant des automatismes peuvent s'installer à ce niveau-là aussi. Ainsi, si j'ai pris l'habitude d'être d'humeur morose le matin, je retrouverai machinalement cette humeur tous les matins et en plus, je la trouverai confortable ! Plusieurs fois par jour, prenez l'habitude de vérifier dans quel état d'esprit vous êtes et secouez-vous.

Rendez vos états ressources instantanément disponibles

La notion d'ancrage est l'un des principaux concepts de la PNL. Il s'agit d'un phénomène naturel qui consiste à associer un stimulus externe à un état interne. La madeleine de Proust est un célèbre exemple d'ancrage spontané. En mangeant une madeleine, Proust retrouve dans ses moindres détails une scène de son enfance. Dans ce cas, le déclencheur est un goût (stimulus) qui réveille une nostalgie (état interne). Il existe beaucoup d'autres possibilités d'ancrages. On peut avoir associé les premières notes d'un tube à une soirée très joyeuse ou l'image d'une plage à la sensation de détente. La plupart des ancres sont inconscientes, mais on peut en créer délibérément. Alors, au lieu de subir ses humeurs, on peut les choisir. Les ancrages sont ainsi l'un des moyens les plus simples de prendre le contrôle de ses états d'âme et avoir ainsi accès à une panoplie d'états ressources

On appelle « états ressources », les états qui sont optimaux pour vivre une situation (courage, détente ou concentration) et « états limitants » ceux qui nous entravent et nous nuisent (stress, peur, démotivation, etc.)

La gestion des états internes consiste à choisir l'état interne adéquat pour une situation donnée, à pouvoir l'enclencher et à savoir rester dans cet état le temps requis par la situation. En parallèle, on apprend à ne plus entrer dans ses états invalidants et à les désactiver. On peut aussi créer d'avance des ancres positives qu'il suffira d'activer quand on en aura besoin.

Pour pouvoir puiser dans ses propres richesses, la question à se poser est : *« Quel est l'état interne le plus approprié à la situation que je vais devoir*

affronter ? »

Retrouvez une situation antérieure où vous avez vécu cet état positif. Revivez mentalement la scène par vos cinq sens jusqu'à entrer intensément en contact avec l'état ressource puis associez-y un ancrage sensoriel : une pression sur la peau ou un petit « Yes ! » victorieux. Personnellement, j'aime bien l'ancrage qui consiste à fermer le poing comme si on tenait son état interne dans la main. Pour que l'ancre fonctionne, il faut la poser au moment où on entre pleinement dans son état ressource. Ensuite, en refaisant exactement le même geste, l'état ressource doit revenir avec la même intensité. Ne choisissez pas un geste trop banal, l'ancre serait vite usée par d'autres sollicitations. Contrairement aux pratiques comportementalistes, il n'est pas utile, si l'ancre est bien posée, de la reproduire plusieurs fois pour garantir sa longévité.

Toutes les ressources nécessaires à votre évolution sont à l'intérieur de vous. Vous pouvez maintenant condamner l'accès à vos vieilles autoroutes de morosité, de découragement et de rumination. Ancrez toutes ces belles ressources que vous avez en vous : votre état d'éveil et de curiosité, votre bienveillance, votre optimisme…

Par exemple, maintenant, de quelle ressource avez-vous besoin pour intégrer votre surefficience ? Personnellement, je vous proposerais bien d'ancrer une curiosité et un émerveillement aussi frais et purs que ceux d'un enfant qui découvre un parc avec des balançoires. Ainsi vous allez vous étudier en pensant : *« Quel beau cerveau ! C'est trop génial de faire le lémurien dans mes arborescences ! Yahoo, comme ça va vite dans ma tête ! »*

Chapitre II : Ranger et organiser ses pensées

Sans le savoir, lorsque nous réfléchissons, nous faisons des raccourcis de pensée, des mélanges de genre et des approximations. Notre pensée est brouillonne. C'est encore plus marqué quand il s'agit d'une pensée arborescente. Le cerveau gauche incite à cataloguer, étiqueter, sérier les éléments, ce qui permet de s'y retrouver un peu plus facilement. Le cerveau droit produit des idées en continu et accorde une importance égale à tous les détails. Il les connecte par association d'idées et non par famille ou par groupe. Bref, c'est souvent le fouillis dans la tête des surefficients.

Pauline, 8 ans a le cerveau droit très dominant. Elle me dit qu'elle n'arrive pas à retrouver ses idées, même quand elle a appris ses leçons. Pendant la séance, elle réalise que l'intérieur de sa tête est comme un grenier en désordre dans lequel elle ne peut pas retrouver ses affaires. Oui, elle apprend bien ces nouvelles données, mais elle les entasse en vrac, au milieu du reste. Je l'invite à ranger son esprit. Pauline est fière et contente. Maintenant, sans sa tête grenier, il y a des albums avec des étiquettes bien alignés dans une bibliothèque. On en profite pour ajouter des DVD sur les étagères. Comme beaucoup de surefficients mentaux, Pauline avait une pensée trop visuelle et pas assez auditive. Elle n'enregistrait pas le son quand la maîtresse parlait, ça lui compliquait la mémorisation. Un mois plus tard, rien ne va plus à nouveau. Je retrouve Pauline avec le même fouillis mental. Je m'exclame : « Qu'est-ce que c'est que ce grenier en désordre ? » Elle se tape le front : « J'ai oublié de ranger dans ma tête ! » Alors, elle a mis un rituel en place. Maintenant, tous les soirs, avant de s'endormir, elle range soigneusement ses idées dans sa tête !

Personne ne nous a appris à organiser notre pensée pour lui donner une cohérence, une précision et une logique qui éviteraient pourtant bien des amalgames et des confusions. Remettre de l'ordre dans vos idées vous permettra de mieux vous connaître donc vous comprendre et de naviguer efficacement dans vos arborescences.

Des *mind maps*, pour organiser sa pensée

Dans ce monde conçu par des cerveaux gauches pour des cerveaux gauches, la plupart des informations sont présentées sous la forme du plan traditionnel :

« Grand 1, Grand A, Petit a, etc. » Or, les cerveaux droits ont beaucoup de mal a mémoriser les informations ainsi présentées. Comme Manon, ils ont de grandes difficultés à établir un plan, que ce soit au niveau d'un devoir scolaire ou pour leur organisation personnelle.

Le schéma heuristique ou « *mind map* » est une représentation arborescente des données. Inventé (ou découvert) par Aristote, qui lui a donné le nom « d'arbre de connaissances », il a été conceptualisé et popularisé par Tony Buzan[12]. Largement diffusé dans les années 70 grâce à l'enthousiasme de son auteur, ce concept est en passe de retomber dans l'oubli. Sans doute est-il difficile de renoncer à ses vieilles mauvaises habitudes, mais je pense surtout que l'effet de mode passé, les normopensants n'ont pas ressenti un besoin particulier de changer des pratiques qui leur conviennent. C'est dommage pour eux car cette organisation des données développe la créativité. En cours de processus heuristique, le sujet ouvre sans cesse de nouvelles pistes de réflexion, qu'il peut choisir d'explorer ou non. C'est surtout dommage pour les surefficients mentaux car cet outil est particulièrement bien adapté à leur mode de pensée. Les écoliers surefficients, notamment y trouvent une aide considérable.

Les *mind map* sont une mine de ressources : Elles facilitent la prise de note, la remise en forme et la synthèse de ces notes. Elles permettent d'étaler, de clarifier, de hiérarchiser et d'organiser ses idées pour préparer un exposé ou un discours. Leur aspect visuel, coloré, imagé met en valeur des idées clés et facilite la mémorisation. Les idées les plus complexes peuvent être clarifiées et visualisées dans toutes leurs interconnexions.

Comment fait-on ?

L'établissement d'une carte mentale nécessite du papier, si possible en A3, des crayons ou des feutres de couleur. Le mot titre figure au centre et les « idées-forces » vont s'organiser et se ramifier tout autour. Surtout, pas de verbiage inutile ! Le fait de noter uniquement les mots pertinents permet un gain de temps à l'écriture comme à la lecture et permet de rester concentré. Les couleurs, les symboles et les petits dessins sont les bienvenus : plus une carte mentale est visuellement stimulante, plus elle est facile à mémoriser. Il existe maintenant des logiciels gratuits qui permettent de travailler en *mind mapping* sur son ordinateur. L'informatique a d'ailleurs cette structure : les menus y sont arborescents, foisonnants, interconnectables à l'infini, comme votre cerveau.

C’est pourquoi cette façon d’organiser votre pensée devrait vous devenir facilement naturelle. Les cartes heuristiques ont de nombreuses applications potentielles dans des tous les domaines personnel, éducatif et professionnel. Alors, adoptez-les, vous y verrez plus clair dans votre tête ! Dès que vous vous sentez confus sur un sujet, posez-le à plat sur papier et décortiquez-le ainsi. Vous pourriez même tenir un journal, uniquement composé de cartes mentales.

[12] : Voir Bibliographie.

Les niveaux logiques

Les *mind map* concernent plutôt la forme des pensées. Les niveaux logiques eux, permettent une organisation sur le fond. Il s’agit à nouveau d’un outil PNL. Celui ci permet de structurer sa pensée en gardant une cohérence et une logique entre les idées, tout en remettant chaque élément à sa place. Les surefficients mentaux oublient d’établir une gradation, une hiérarchie dans l’importance des idées. Pour eux, tout est d’importance égale. La première chose à faire pour comprendre le fonctionnement des niveaux logiques est d’écouter parler une personne et de se demander de quoi elle parle.

Description des niveaux logiques

Dans le discours, ce qui est exprimé peut se ranger dans cinq catégories :

1. **L’environnement** (au sens de l’entourage) : Ce niveau concerne le contexte, c’est-à-dire toutes les données qui nous sont extérieures et auxquelles nous devons réagir et nous adapter. Ce sont toutes les phrases qui répondent aux questions : Où ? Quand ? Qui d’autre ?

   Par exemple, si je vous dis : *« Dimanche, je vais à la plage avec Paul. »* Je ne vous parle que de mon environnement. Les seules informations que je vous donne, c’est où je vais, quand j’y vais et avec qui.

   Puisque le niveau de l’environnement concerne ce qui vous est extérieur, c’est-à-dire ce sur quoi vous ne pouvez que réagir et non pas agir directement, il marque la limite de votre pouvoir personnel et vous incite au lâcher prise. C’est difficile pour un surefficient mental de renoncer à sa toute-puissance et de s’admettre désarmé face à une situation. Pourtant, s’il y a du vent à la plage ou si Paul a décidé d’être de mauvaise humeur, qu’y

puis-je ? Ce sera aussi l'occasion de renoncez à certaines attitudes stérilement kamikazes. Ne gaspillez plus vos énergies à essayer d'agir sur ce qui hors de votre pouvoir.

2. **Les comportements :** Il s'agit des actes que nous posons, de nos actions les plus ponctuelles à nos comportements en général. La question qui permet de cerner ce niveau logique est : Que fais-tu ? *« À la plage, je vais bronzer, nager et me reposer. Avec Paul, on ira manger une glace. »* Voila, je ne vous ai parlé que d'action. D'ailleurs, vous l'avez sans doute déjà remarqué, la plupart des gens ne communiquent que sur ces deux premiers niveaux. Ce qu'on fait, quand, où et avec qui. Cette pratique conversationnelle frustre beaucoup les surefficients mentaux, avides de débats d'idées. Le travail que vous pouvez faire au niveau de vos comportements est de les observer avec objectivité et les rectifier quand ils ne vous conviennent pas, tout en vous donnant le droit au tâtonnement, à l'imperfection et à l'erreur. Les critiques qu'on vous adresse sont à recevoir à ce niveau. Prenez ces critiques comme une information sur vos comportements et pas plus. Inversement, si vous avez un reproche à faire, il faut également vous en tenir aux comportements, car lorsqu'on attaque quelqu'un au niveau de ses valeurs et son identité, on le blesse profondément.

3. **Les capacités :** Ce niveau est sans doute le plus méconnu et le plus négligé de notre communication. Il concerne les moyens personnels dont nous disposons pour agir, c'est-à-dire nos ressources, nos savoir-faire, nos compétences. Il serait souvent utile de faire l'inventaire des ressources dont nous disposons et de recenser celles qui nous manquent pour nous les procurer. C'est une des principales conditions de notre évolution personnelle. Il y a bien sûr nos ressources internes qui sont nos propres compétences et puis il y a les ressources externes, des documents, des sites, des livres, etc. Il y a aussi tous ces gens autour de nous qui ont développé ces compétences qui nous manquent et qui peuvent nous épauler, nous aider, nous conseiller ou nous les enseigner.

La transmission et le partage de l'information est une des valeurs noyaux des surefficients mentaux. Cette valeur fait d'eux des gens coopérants, loyaux, transparents et aussi d'excellents pédagogues. Les jeux de pouvoir organisés autour de la rétention d'information les scandalisent, de même que l'incompétence en matière de pédagogie. Un des grands fantasmes des

surefficients serait de rencontrer un jour un mentor à la connaissance universelle qui pourrait étancher leur immense soif de savoir dans tous les domaines. On retrouve d'ailleurs ce personnage du sage absolu dans les films d'arts martiaux : le maître sur sa montagne qui nourrit son disciple de son infinie sagesse. Gare aux gurus ! Car cette quête du maître fait de vous une proie facile. Personne ne peut avoir la connaissance universelle dont vous rêvez, car pour être pointu sur un sujet, un enseignant doit être hyperspécialisé. Cela restera une de vos plus grandes frustrations : l'information approfondie implique le cloisonnement de l'information. De plus, un élève surdoué a toutes les chances de dépasser très vite son professeur et de se retrouver seul en tête de course. Il arrive également souvent qu'en quelques clics de souris ou en quelques lectures, le niveau de compétence des surefficients mentaux dépasse celui du professionnel censé le guider. Vous souvenez-vous de Corinne organisant les vacances familiales ? Elle aurait laissé tous les voyagistes sur place ! Pour des vacances, cela peut paraître anecdotique. Dans d'autres situations, cela peut être très déroutant et même très angoissant d'avoir fait le tour de tout ce qu'on peut apprendre sur un sujet, de ne plus trouver aucun écrit ni aucun professeur pour continuer à approfondir tout en considérant qu'on n'a fait qu'effleurer un sujet. Dans le domaine de la transmission de l'information, les normopensants peuvent se révéler très décevants quand ils ne savent pas cerner les besoins d'un surefficient mental et qu'ils répondent à côté ou en dessous de ses attentes. Alors, il arrive souvent que les surefficients mentaux perdent le réflexe de demander de l'aide ou des conseils.

Ce niveau des capacités est primordial pour continuer à apprendre les uns des autres, autant pour développer ses propres compétences que pour transmettre les savoir-faire. Et comme vous adorez apprendre, ne vous en privez pas. Mais ne demandez pas à vos modèles plus qu'ils ne peuvent vous donner. La question pour approfondir ce niveau est : *« Comment fais-tu ? »* Ainsi en fonction de la compétence que vous souhaitez développer, vous pouvez me demander : *« Comment fais-tu pour te reposer à la plage ? Pour nager quand il y a des vagues ? Pour te garer en bord de mer un dimanche ? Pour supporter Paul tout un après-midi ? Etc. »* (Réponses 1. Yoga, 2.Tuba, 3. Pensée magique, 4. Anxiolytiques. Mais non, Paul, je plaisante !)

4. **Les valeurs et les croyances :** Ce niveau aborde notre motivation, nos priorités et ce qu'on croit juste, vrai et important. Les questions qui cernent

les valeurs sont : *« Pourquoi ? Dans quel but ? Qu'est-ce qui est important pour toi dans le fait de… ? »* En répondant à ces questions, on dévoile ses valeurs, sa philosophie de vie, son idéologie, bref tout ce dont vous raffolez. Enfin du matériel pour organiser un beau débat d'idées, refaire le monde et communiquer de cœur à cœur. C'est effectivement le niveau où on se livre le plus intimement les uns aux autres. Vous aviez déjà commencé à le comprendre, vos ennuis commencent quand vous cherchez à entraîner sur ce terrain quelqu'un qui n'a ni l'habitude ni l'envie d'y aller. À l'étage des croyances, on se rapproche du cœur d'une personnalité. Dans mes stages, je dis qu'à ce niveau, il faut mettre les patins de feutre et avancer sur la pointe des pieds. Nos valeurs, comme leur nom l'indique, sont précieuses pour nous. Nul autre que nous n'a le droit de les remettre en cause. Chacun a son système de valeurs et ses priorités. Nos valeurs personnelles ne sont pas universelles. Il faut laisser à l'autre le droit d'avoir des priorités différentes des nôtres, même si elles sont aux antipodes de ce que nous croyons.

Les valeurs, c'est ce qui est important pour nous, les croyances, c'est ce que l'on croit vrai. La plupart des gens entendent le terme de croyance dans le sens religieux. Pourtant, le domaine de nos croyances est beaucoup plus étendu que nous ne le soupçonnons. En effet, les humains ont des croyances personnelles sur tous les aspects de la vie. Elles concernent les causes à effets (c'est ainsi parce que…), la signification des choses (Cela veut dire que…), les limites (C'est possible ou impossible), les capacités (Je peux ou je n'y arriverai pas), et même les identités (Je suis…, Le monde est…, La vie est…).

Lorsqu'une personne est centrée, ses comportements sont cohérents avec ses valeurs. Elle communique une authenticité, un charisme et une force intérieure hors norme. Ce niveau d'intégrité est rare. À l'opposé, il y a le cas extrême des manipulateurs qui sont sans foi ni loi et qui agissent indépendamment des valeurs qu'ils prônent. On met parfois des années à réaliser à quel point leurs comportements sont indignes, tant le discours de surface est convaincant. Entre ces deux extrêmes, on rencontre surtout des gens de bonne volonté, mais peu conscients de leur propre système de valeurs et qui ne pensent pas à vérifier si leurs actes sont en accord avec leur morale.

Et puis, il nous arrive à tous d'avoir des conflits de valeurs. Par exemple, notre besoin de sécurité (valeur 1) peut entrer en conflit avec la volonté

d’être ouvert aux inconnus (valeur 2) ou le besoin d’être en harmonie (valeur 1) peut entraver le besoin d’être respecté (valeur 2). La sécurité et le respect doivent pourtant toujours primer sur la volonté d’ouverture et le besoin d’harmonie, car sans respect ni sécurité, pas d’harmonie et d’ouverture possibles. Connaître ses valeurs et leurs éventuelles oppositions permet de rétablir une hiérarchie interne. Pour connaître vos valeurs et les coordonner, demandez-vous ce qui est réellement important pour vous. Puis entre deux valeurs, trouvez laquelle est la plus importante. À chaque conflit interne, vérifiez quelles valeurs entrent en opposition. Quand la hiérarchie est impossible à établir, trouvez le compromis qui permettra de satisfaire les deux priorités.

5. **L’identité :** Enfin, on aborde ce niveau quand on parle de soi, de qui on est, de notre mission, de notre vision globale de la vie. La question est simplement : « Qui es-tu ? » mais peu de gens savent y répondre.

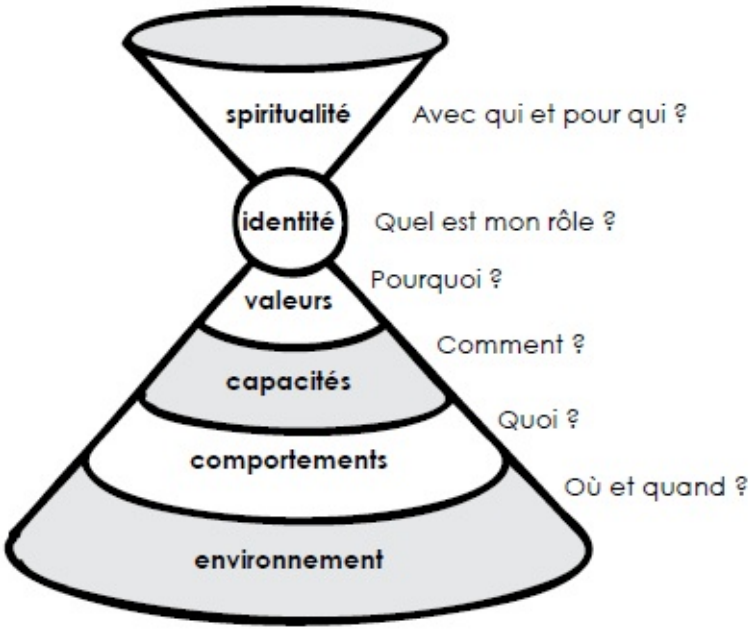
Le niveau spiritualité

Je vous ai parlé de cinq niveaux. Il en existe un sixième, parfois controversé car il pourrait tout aussi bien faire partie du niveau des valeurs et des croyances. Mais la spiritualité peut aussi constituer une catégorie à part, car on aborde à ce niveau des valeurs qui dépassent notre simple personne. Employé dans ce contexte, le mot spiritualité englobe plus qu’une idée de religion. Au-delà de notre identité, nous pouvons avoir conscience de faire partie de systèmes plus vastes emboîtés les uns dans les autres, dans un futur qui nous survivra : une famille, voire une lignée, une corporation, une société, une humanité et plus. Les questions spirituelles sont : « Qui d’autre ? Dans quel but plus large ? Vers quel avenir ? » Dans cette classification, l’écologie, bien loin de l’environnement, devient un des sujets de la spiritualité, tout comme le devenir de l’humanité.

Ce sixième niveau intéresse beaucoup les surefficients mentaux. Ils se sentent concernés par le monde entier, par le passé et l’avenir bien au-delà de leur propre durée de vie. Tout le système de pensée d’un surefficient mental est imprégné de spiritualité et connecté à ce sens du sacré dont nous avons déjà parlé en amont dans ce livre. Voila pourquoi je vous disais dès la première partie de ne pas négliger cet aspect-là de votre personnalité. Créez votre propre référentiel spirituel en tenant avant tout compte de ce que vous sentez à l’intérieur de vous et de vos propres expériences mystiques ou paranormales.

L’organisation en pyramide

Une identité a quelques valeurs noyaux induisant un système de croyance plus vaste. Ces croyances à leur tour incitent à développer des savoir-faire encore plus nombreux qui se déclineront en comportements variés, pouvant s’adapter à de multiples environnements. C’est pourquoi on parle de pyramide des niveaux logiques. Pour faire simple en reprenant l’exemple du dimanche à la plage, il n’y a qu’une Christel, mais beaucoup de plages.



La pyramide des niveaux logiques.

Stop aux amalgames et aux confusions

Imaginez qu’un avocat vous dise : *« J’ai beaucoup de plantes chez moi (environnement). Je les arrose toutes les semaines (comportement). J’ai la main verte (capacité). J’aime les plantes (valeur), elles mettent de la vie dans un intérieur (croyance). J’aurais bien aimé être jardinier (identité). »* Vous êtes maintenant en mesure de remettre chaque phrase dans sa catégorie. S’il ajoute : *« D’ailleurs, je milite pour la sauvegarde des espèces de plantes menacées de disparition. »*, il vous donne accès à sa spiritualité et à la chaîne logique qui en découle jusqu’à ses comportements de militant.

Au lieu de l’écouter et d’organiser l’information dans la pyramide logique,

beaucoup de gens se contenteraient de tirer des conclusions hâtives sur le fait qu'il est avocat, à partir de leurs propres préjugés sur sa profession. Pourtant, une profession n'est qu'un ensemble de savoir-faire et de comportements, pas une identité. Une nationalité n'est pas non plus une identité. Une des principales confusions dans les niveaux logiques consiste à confondre identité et comportements.

Exemples :

- Je me trompe (comportement) donc je suis nul (identité).
- Il ne m'offre pas de fleurs (comportement) donc il ne m'aime pas (valeur).
- Elle ne m'a pas téléphoné, donc…

Nous en avons parlé dans un chapitre précédent, votre système de valeurs, composé d'absolus est connecté à un code de conduite (comportements) très élaboré. Quand on… (Valeur), on doit… (Comportement). Par exemple, quand on est amis, on doit se rendre disponible dès que l'autre en a besoin. Pour vous, c'est un non-sens d'agir sans réfléchir. Chaque comportement est forcément relié à une valeur. Mais ce sont vos chaînes logiques personnelles et elles ne sont pas forcément celles des autres. De votre point de vue, la personne qui n'a pas téléphoné vous adresse un message. Sur ce plan, vous êtes les champions de l'amalgame, de la présupposition, voire du film complet à partir d'un simple comportement, quand vous ne par tez pas déjà en vrille dès l'environnement. Quitte à vous faire des films, entraînez-vous à créer des chaînes logiques positives.

Elle ne m'a pas appelé parce que :

- Elle n'a pas eu le temps.
- Elle a perdu son chargeur.
- Elle a effacé son répertoire par erreur.
- Elle attend les résultats de son entretien d'embauche pour m'annoncer la bonne nouvelle.
- Et pourquoi pas envisager que pour elle les coups de fil ne sont connectés à aucune obligation relationnelle ?

C'est aussi sur ce lien de cause à effets entre comportements et valeurs qu'on retrouve un des plus grands malentendus entre normopensants et surefficients : la question de principe.

Les normopensants ne sont pas toujours connectés à la chaîne logique allant du comportement à la valeur. Pour eux, un comportement est un détail anecdotique qui ne prouve rien. Pour vous qui avez accès à plus de tenants et d'aboutissants, ce détail devient un symbole, représentatif de tout le système. La défense des grandes causes a souvent pour point de départ cette question de principe.

Le dernier aspect qui complique la vie des surefficients est leur manie de placer pratiquement toutes les données au niveau de l'identité. Le vieux pull porté au concert a une vie, une identité et même une âme. S'il est entré dans ma vie, il devient un morceau de moi-même. Comment jeter un objet dans ces conditions ? Voila pourquoi les surefficients mentaux ont tant de mal à faire du tri et à mettre de l'ordre dans leur vie. Remettez les objets au niveau de l'environnement. Au niveau relationnel, amical et amoureux, il faut aussi savoir faire du tri. Si les valeurs de votre interlocuteur sont à l'opposé des vôtres, pourquoi persister à le fréquenter ? Vous allez passer votre temps à vous froisser mutuellement.

Les normopensants ont tendance à se cantonner dans les étages environnement et comportement. Il serait bénéfique pour eux de remonter les chaînes logiques pour vivre plus en cohérence avec leurs valeurs et mieux les comprendre. Inversement, les surefficients auraient tendance à rester dans les étages supérieurs, dans les débats d'idée et à oublier de redescendre vers la phase concrétisation. Beaucoup de surefficients mentaux se contentent de rêver au lieu d'agir parce qu'ils ont peur de l'échec. (Si je me trompe, je suis nul !) Les niveaux logiques permettent de relativiser l'échec. Les erreurs ne sont que de précieuses opportunités d'apprendre. Alors, osez agir.

Chapitre III : Restaurer son intégrité

Vous l'avez de mieux en mieux compris au fur et à mesure de votre lecture, votre intégrité morale a été bien malmenée depuis votre enfance. La plupart des surefficients se sentent depuis toujours niés, bridés, incompris, moqués, rejetés, dénigrés, etc. Difficile de savoir qui l'on est, ce que l'on vaut et ce qu'on fait de bien quand on vit en décalage permanent avec son environnement. Dès le début de ce livre, nous avons parlé du vide identitaire créé par le fait de ne pouvoir obtenir de validation fiable de l'extérieur, de l'altération de l'estime de soi et les souffrances qui en découlent. Maintenant les solutions vont pouvoir se mettre en place. À ce stade de votre lecture, vous avez tous les éléments utiles pour pouvoir restaurer votre intégrité. Cela commence par la reconquête de votre identité. Oui, vous êtes différent. Oui, d'une certaine façon vous venez d'une autre planète. Oui, vous êtes exceptionnel. Plus vous allez vous connaître et vous comprendre, mieux vous allez pouvoir vous accepter vous-même. En comprenant comment fonctionne ce monde qui vous était inconnu, vous allez pouvoir vous y adapter. Le cercle vertueux est déjà enclenché.

La restauration de votre intégrité morale passe avant tout par le renforcement de l'estime de soi.

Comment ressusciter son estime de soi ?

Renoncer à la perfection

Dépassant la saine et plaisante recherche d'excellence, les surefficients mentaux s'enferment souvent dans une quête permanente et illusoire d'une perfection absolue. Exigeants et critiques, ils se demandent une maîtrise totale de tous les paramètres. Avides de précision et d'exactitude, ils ne veulent rien laisser au hasard. Le plus petit détail peut, à leur avis, avoir une importance considérable. Comme ils sont incapables de percevoir quand le point de baisse de rentabilité est atteint, ils s'épuisent et perdent un temps considérable à fignoler inutilement. Les surefficients mentaux sont également incapables de repérer le moment ou une tâche doit être considérée comme terminée. C'est pourquoi ils ne peuvent valider aucune de leurs réussites. Alors, ils gardent au mieux un sentiment d'inachevé à chacune de leurs actions, mais le plus souvent

le goût amer de l'échec à n'avoir pas atteint l'irréelle perfection qu'ils visaient. Bref, le perfectionnisme est une stratégie d'autodéfaite, j'espère vous en avoir bien dégoûté. Le paradoxe du traitement du perfectionnisme est que moins on s'en demande, plus on progresse. La hauteur de la barre doit être revue à la baisse pour que les objectifs redeviennent atteignables. Renoncez à la perfection pour restaurer votre estime de vous. Acceptez-vous tel que vous êtes : parfait dans votre imperfection. Ainsi, vous allez redécouvrir la confortable modestie d'être banal et commencer à valider vos réussites.

Valider ses réussites sans restriction

Valider ses propres réussites est indispensable pour renforcer et alimenter la confiance en soi. La confiance en soi n'est jamais définitivement acquise et reste fragile même chez les gens qui ont un fort amour pour eux-mêmes. Sans apports extérieurs réguliers, elle finit par s'étioler et peut disparaître. On consolide et on entretient l'estime de soi en validant régulièrement toutes ses réussites, petites ou grandes, sans restriction. C'est-à-dire sans aucun *« Oui, mais.. »*. Ah, ce *« oui, mais… »* ! C'est un mécanisme aussi sournois que néfaste. Il peut donner l'impression de nuancer son propos pour gagner en modestie. Quelle erreur. En fait, le « mais » ne sert qu'à annuler ce qui vient d'être affirmé. Par exemple, si je vous dis : *« Vous êtes très sympathique, mais… »* ou *« J'aimerais bien rester, mais… »*, vous sentez avant même que je finisse ma phrase, que la suite sera à l'opposé du début.

Par le même procédé, si vous dites : *« Mon dîner était réussi, mais… »*, vous neutralisez toute possibilité de valider la qualité de ce dîner. Alors, dites simplement : *« Mon dîner était réussi. »* Point. J'ai dit point ! Ah, je vous l'accorde, cela demande de l'entraînement. La validation de ses réussites développe la capacité à agir, à relever des défis, à surmonter des obstacles et à en sortir grandi et enrichi d'un nouveau savoir-faire. Lorsqu'on sait valider ses réussites, on peut se créer une base de succès encourageante, sur laquelle s'appuyer par la suite. Si je me souviens avoir déjà su faire, je peux faire face et même relativiser l'échec. Surtout, ne mettez plus de restrictions à vos bravos !

Valoriser l'image de soi

L'image de soi est la façon subjective dont on se voit soi-même et dont on pense que les autres nous perçoivent. Cela n'a rien à voir avec la réalité. On peut

se croire beau, intelligent et drôle ou moche, stupide et ridicule que ce soit objectivement vrai ou pas. Cela dépendra uniquement de l'image que notre entourage nous renvoie de nous-même depuis l'enfance. En ce qui vous concerne, vous avez reçu un retour perpétuellement faussé de l'extérieur. Vous vous êtes extenué à essayer de prouver qui vous êtes à des gens qui ne peuvent le cerner. Devoir prouver sa valeur est un piège sans fond, car plus on cherche à prouver sa valeur, plus on la minimise. Imaginez un chirurgien vous disant : *« Je vais vous prouver que je sais opérer ! »*. Vous vous sauvez en courant, n'est-ce pas ? Vous êtes quelqu'un de bien et de capable. Vous n'avez rien à prouver à personne à ce sujet. Faites simplement ce que vous avez à faire. Paradoxalement, plus vous serez convaincu de votre valeur, plus les autres en seront convaincus aussi. Une image de soi positive permet de croire en ses qualités et de se projeter positivement dans l'avenir.

Cultiver l'amour de soi

Enfin, au cœur de l'estime de soi, il y a l'amour inconditionnel de soi. C'est le fondement le plus profond de l'estime de soi. L'amour de soi permet de résister à toutes les tempêtes de la vie. Les gens qui ne s'aiment pas se négligent souvent, ignorent leurs propres besoins, assurent mal leur subsistance, se mettent en danger et subissent sans broncher des conditions de vie ou de travail inacceptables. Inversement, plus quelqu'un a de l'amour pour lui-même, plus il va être capable de prendre soin de lui, de ses besoins, de sa santé et de son apparence. Il sera aussi motivé pour se donner une vie confortable et saura se protéger et se défendre des agressions extérieures, qu'elles soient physiques ou morales. Les gens qui s'aiment se respectent et se font respecter. Il n'acceptera ni coups, ni insultes, ni humiliations.

Voici tout un programme pour retrouver l'amour de vous-même.

Consolez l'enfant intérieur

Au cours d'une relaxation, visualisez le petit enfant que vous avez été. Maintenant que vous l'avez compris, dites-lui qu'il est un enfant surdoué. Expliquez-lui pourquoi les choses se sont passées ainsi. Donnez-lui enfin toute l'attention, toute la reconnaissance et tous les encouragements dont il a besoin. Prenez-le dans vos bras. Dites-lui que vous l'aimez très fort et que vous ne laisserez plus personne le dénigrer.

Licenciez votre saboteur intérieur

Jusqu'à présent, sans même le savoir, vous avez vécu sous la dictature de votre saboteur intérieur. Du matin au soir, il a bavardé dans votre tête et vous a dénigré en continu.

Il y avait la forme de son sabotage :

- des ordres : *« Tu dois…, il faut… »* qui créent de lourdes contraintes.
- des regrets : *« Si seulement tu avais… »* qui donnent de l'insatisfaction en continu.
- des interdits : *« Ne dis pas…, ne ressens pas... »* pour générer des blocages.
- une morale à deux balles pour vous culpabiliser.
- et une caricature d'entraîneur sportif pour vous harceler…

Et il y avait le fond : un discours à base de : *« Tu es mauvais, égoïste, immature, nul, incompétent… Tu ne mérites pas d'amour, tu n'as pas le droit de te sentir bien, ni de ressentir des émotions… Bref, tu n'as pas le droit d'être heureux ! »*

Ces mécanismes d'auto-sabotage sont inconscients. C'est pourquoi il est important de repérer cette radio allumée dans votre tête en continu et surtout de savoir ce qu'elle diffuse. Après avoir observé le mécanisme, donnez un nom à votre saboteur pour le cerner. « Jeff » ou « Robert ». Corinne réalise subitement la présence de ce saboteur. Elle s'exclame : « Quel gros naze ! » Dès que le saboteur aura une identité, vous ne pourrez plus le rater et une phrase pour l'envoyer promener se mettra en place instinctivement. *« Lâche moi, Jeff ! » ;* Corinne rigole : *« Tais-toi gros Naze ! »*

Vous pouvez aussi choisir de chanter à tue-tête. Votre voix couvrira la sienne !

En relaxation, il est possible de faire un exercice de visualisation très amusant : Vous pouvez vous imaginer en train de licencier ce tyran pour faute lourde ou le mettre à la retraite. Vous pouvez même organiser son pot de départ, puis embaucher un coach jeune, gai, dynamique, au discours encourageant et stimulant. Yannick Noah ou Christophe Pina ? Ouah, un coach sexy en plus, la qualité de la motivation se fera vite sentir ! Votre dialogue interne doit devenir amical et bienveillant. *« Courage, mon chou. Tu peux y arriver. ça va bien se passer ! »*

Épousez-vous

Saviez-vous que vous êtes l'homme (ou la femme) de votre vie ? Vous devrez vivre avec vous-même jusqu'à ce que la mort vous sépare. Alors autant être avec vous-même le plus tendre des partenaires. Définissez comment vous souhaiteriez être traité(e) par une personne profondément amoureuse de vous. Comportez-vous avec vous-même en vous offrant les égards et les délicates attentions que vous attendriez d'un amant ou d'une amante brûlant d'amour. Bref, chouchoutez-vous. Vous méritez ce qu'il y a de mieux. Si vous ne prenez pas soin de vous, qui le fera ?

Une restauration en trois temps

La reconstruction de l'estime de soi commence par une validation de toutes ses réussites, petites ou grandes. Puis il faut réapprendre à se parler avec amitié, au lieu de se dénigrer. Enfin, s'obliger à se traiter soi-même avec le même respect que celui qu'on sait accorder à autrui. L'équité et la justice ne sont-elles pas vos valeurs ? Chaque couche de confiance en soi alimente les autres. Plus on s'aime, plus on va avoir une image de soi positive et une facilité à valider ses réussites. ça marche aussi dans l'autre sens. Plus on apprend à valider ses réussites, plus on va positiver l'image de soi et pouvoir s'aimer.

L'estime de soi n'est pas une panacée mettant à l'abri de tout faux pas, de tout état d'âme négatif et elle n'empêche pas les moments de découragement, de doute et de peur. Tout au plus peut-elle permettre de les gérer plus confortablement. Mais en aucun cas, elle n'est une baguette magique transformant la vie en un long fleuve tranquille !

Alors, finalement, qu'est-ce que la confiance en soi ? La confiance en soi est simplement :

- Un confort intérieur à s'aimer et à s'accepter comme on est, avec ses forces et ses faiblesses.

- La certitude qu'on saura faire face et puiser dans ses ressources personnelles pour trouver des solutions à la plupart des problèmes.

- Et, au-delà de nos appréhensions, la capacité à passer à l'action malgré la peur et le stress.

La confiance en soi n’aplanit pas les montagnes, mais elle permet de les gravir.

Comment savoir si son estime de soi est bonne ?

Vous saurez si vous avez bien restauré votre estime de vous lorsque les points suivants seront atteints :

- Vous pouvez parler de vous positivement et accepter les compliments sans gêne.
- Votre réactivité aux évènements mineurs a beaucoup diminué.
- Votre estime de vous n’est plus exclusivement investie dans un seul domaine. Vous avez multiplié les centres d’intérêt. Vérifiez au passage que votre estime de vous se répartit harmonieusement entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle.
- L’importance accordée à votre image et à l’opinion des autres a diminué. Vous ne dépendez plus uniquement des validations externes. Vous pouvez résister aux pressions sociales et accepter les éventuelles traversées du désert, sans vous effondrer.
- Vous n’avez plus besoin de dépenser de l’énergie à protéger ou promouvoir votre estime de vous.
- Vos blessures d’amour-propre n’infectent plus nos pensées, nos activités nos états émotionnels. Vous ne ruminez plus pendant des heures vos humiliations.
- Et surtout, si vous vous êtes débarrassé de votre perfectionnisme, vous avez bien compris que cette liste est ce vers quoi vous devez tendre et non pas celle que vous devez atteindre.

Chapitre IV : Optimiser le fonctionnement de son cerveau

Maintenant, votre cerveau est bien rangé et votre intégrité restaurée, il vous reste à optimiser le fonctionnement de votre cerveau. Il est tout à fait possible de vivre heureux avec un cerveau surefficient. Il suffit de respecter son rythme et de satisfaire ses cinq besoins de base.

Vivre en léger surmenage

Pour commencer, parlons du rythme. Celui qui vous convient est un rythme soutenu.

Vous avez eu cent fois l'occasion de le remarquer, vous avez une énergie hors du commun. Vous en faites bien plus que les autres en une seule journée et vous avez de plus l'impression frustrante de n'avoir rien fait. Le quotidien d'un normopensants vous exaspèrerait par sa lenteur et son manque de contenu. Ne soyez plus sensible aux avis qui vous reprochent d'en faire trop et de ne pas tenir en place. Oui, vous êtes hyperactif au sens d'hyper dynamique. Alors, vivez au rythme qui vous convient à vous et ne vous souciez plus des critiques. Evidement, ne demandez pas aux autres de vous suivre !

Les surefficients sont parfois sujets au *burn out* parce que ce léger surmenage est difficile à doser. Il suffit que quelques complications s'ajoutent à ce programme très dense pour créer une surcharge. On pourrait dire que les surefficients sont comme les chameaux : avec cent kilos sur le dos, ils sont au meilleur de leur rendement et galopent gaillardement. Mais qu'on ajoute seulement un kilo et ils s'effondrent brutalement. Attention au kilo de trop. Laissez de la place pour les imprévus. S'il n'y a pas de contretemps, vous en profiterez pour faire une petite méditation sophrorelaxation qui vous fera le plus grand bien.

Vous avez besoin d'intensifier votre quotidien pour vous sentir exister : Fixez-vous des défis, ayez toujours plusieurs projets motivants en cours simultanément. Si les normopensants disent que vous vous dispersez, c'est que vous avez trouvé le bon équilibre.

Les cinq besoins de base du cerveau droit

Parlons maintenant des besoins de votre cerveau. Il ne s'agit pas de lubie, de caprice ou de petits luxes mais de besoins bien réels. Si l'un de ces besoins n'est pas rempli, votre cerveau est en souffrance. Au fur et à mesure que j'énumère ces besoins, les surefficients mentaux se rendent compte qu'ils les connaissent très bien. Ils ressentent le manque et la souffrance quand ils ne respectent pas ces besoins, mais jusque-là, ils n'avaient pas pris la mesure de leur importance.

Nourrir son cerveau d'apprentissage

Votre cerveau adore apprendre. Sans apprentissage, il déprime et rumine. Comme il a besoin de complexité, il va monter en épingle les moindres éléments qui seront à sa portée, sans y trouver pour autant les nutriments dont il a besoin. Faites-vous plaisir : qu'est-ce que vous auriez adoré apprendre ? Dans quel domaine l'école vous a frustré en ne faisant qu'effleurer une matière qui méritait d'être approfondie ? Il y a sûrement des programmes scolaires dont vous avez loupé la subtilité parce que le contenu était mal présenté ou que le prof était antipathique. Dans un coin de votre tête, vous le regrettez probablement : j'aurais dû m'intéresser davantage à… Vous pouvez aussi développer vos capacités dans tous les domaines : décoration, jardinage, cuisine, bricolage, etc.

Quoi que vous désiriez apprendre, vous le pouvez. Il y a deux règles de base :

- Si vous ne comprenez plus, c'est que vous êtes en train de compliquer quelque chose de plus simple que vous ne le pensez.
- Apprendre nécessite une phase de persévérance. Même si ça devient un peu complexe ou ennuyeux, c'est un cap à passer.

Accrochez-vous et régalez-vous

Faire du sport

Le sport va vous aider pour canaliser cette incroyable énergie. C'est une constante en consultation : quand on aborde ce sujet, les surefficients mentaux qui ne font plus de sport réalisent que le sport leur faisait un bien fou et à quel point ça leur manque de ne plus bouger. De plus, le sport aide à combler le déficit de sérotonine et vous bourre de dopamine, votre drogue favorite. C'est

certainement par le sport et la relaxation que vous pouvez le mieux améliorer la qualité de votre sommeil. Faites un trou dans votre emploi du temps pour pouvoir y caser le temps nécessaire pour vous défouler.

Exploiter sa créativité

Un cerveau surefficient est fait pour créer. Qu'il s'agisse de création manuelle, intellectuelle ou artistique, votre cerveau doit pouvoir imaginer, inventer, concevoir, fabriquer, produire, construire... Non sollicité sur un projet excitant, il erre dans ses arborescences, s'ennuie et déprime. Alors, il se déconnecte des réalités quotidiennes et finit par se demander à quoi il sert.

Idéalement, cette créativité devrait être la première raison d'être de votre activité professionnelle. Il y a un énorme gâchis à ne pas exploiter à fond la force créative des cerveaux surefficients. Le plus désolant est quand un surefficient mental travaille dans une fonction purement exécutive, largement en dessous de ses capacités intellectuelles, sans autonomie, écrasé par la lourdeur institutionnelle. Pour les surefficients mentaux, la scolarité devient en général problématique à partir du collège. Beaucoup d'entre eux n'ont pas pu faire des études à la hauteur de leur potentiel. Heureusement, même quand la scolarité a été un désastre, les surefficients mentaux peuvent trouver leur épanouissement dans une activité professionnelle créative et autonome. L'artisanat et les professions libérales sont les orientations les mieux adaptées. Ces filières allient autonomie et créativité. Choisissez votre emploi en tenant compte de ces critères. En entreprise, les patrons devraient apprendre à repérer leurs surefficients mentaux. ils pourraient ainsi leur donner tout ce dont ils ont besoin pour être performants. Avec de la chaleur humaine, des encouragements, de l'autonomie et des défis personnels, un surefficient décuple sa force de travail et devient un petit miracle pour l'entreprise. (Faites lire ces quelques lignes à votre patron !) Si votre travail ne vous apporte pas votre comptant de créativité, offrez-le vous dans votre vie privée. Les possibilités d'être créatif sont nombreuses : cuisine, bricolage, peinture, sculpture, musique, danse, etc.

Certains surefficients mentaux m'ont dit avoir l'impression de ne plus savoir ni rêver ni créer. Ils se sentent bloqués dans une espèce d'anorexie intellectuelle, d'hébétude, de no man's land mental. Il est indispensable de restaurer votre créativité. Le rêve est essentiel à votre équilibre. Il permet de s'évader du réel, pas toujours agréable à supporter, il met du positif dans les pensées et surtout il est la lampe de poche avec laquelle vous allez pouvoir explorer les possibilités

de votre vie. Nous avons tellement besoin de rêver que, pour retrouver cet espace d'évasion mentale, beaucoup de gens jouent au loto. En prenant un ticket de loto, c'est surtout le droit de rêver qu'ils achètent.

Pour retrouver votre créativité il faut avant tout faire taire votre démoralisateur intérieur et développer la capacité d'explorer tranquillement vos rêves jusqu'à ce qu'ils puissent se transformer en projets. Le plus performant en la matière fut Walt Disney. Sa stratégie de créativité a été étudiée et modélisée comme étant une des plus performantes du genre. D'après Walt Disney, pour être efficace, la créativité doit comporter trois stades :

1. le rêve pur sans aucune censure,
2. le projet plus concret et réaliste,
3. la critique CONSTRUCTIVE. C'est-à-dire que les objections doivent non seulement arriver le plus tard possible mais doivent en plus servir à peaufiner le projet et non à le démonter.

Il nous propose donc de faire appel à trois personnages en nous :

Le rêveur : Le rêveur a une pose détendue, les yeux au plafond. Dans cette phase de créativité, on postule qu'une bonne fée se tient à ses côtés et aplanit toutes les difficultés qui pourraient surgir. Aucun souci de diplôme, d'argent ou de faisabilité puisque la fée veille. Seule consigne : que le rêve soit agréable à rêver. Lorsque le rêveur a longuement rêvé, il transmet son rêve au réaliste.

Le réaliste : Le réaliste a une pause plus campée. Pieds bien à plat sur le sol, solidement assis, le dos droit, les yeux vers le bas à droite. Son rôle consiste à transposer le rêve dans un vécu quotidien et à le ressentir dans son corps. La bonne fée est toujours là pour aplanir toutes les difficultés. La sensation de vécu réaliste doit être aussi plaisante que le rêve quoique éventuellement plus fatigante ou plus routinière. Dans le cas contraire, il faut recommencer à rêver en tenant compte du vécu du réaliste pour effectuer les ajustements. Lorsque le réaliste a donné son aval au projet, on convoque enfin et seulement le critique intérieur, qu'il va falloir rééduquer au début.

Le critique constructif : dans cette dernière phase de créativité, la bonne fée a disparu. Enfin, les objections peuvent apparaître. Notre critique est assis, menton dans la main et le regard orienté vers le bas à gauche. Mais la consigne est stricte : sa critique doit servir à rendre le projet concrétisable et ne doit en aucun

cas le démolir. C’est la phase la plus délicate de la création. La question de base est : *« Comment peut-on rendre ce projet réalisable ? »* Les critiques constructives seront ensuite transmises au rêveur pour qu’il leur trouve des solutions créatives si besoin est. Etc. C’est ainsi que les rêves peuvent prendre forme dans la réalité. Merci Mickey !

Vous l’avez bien remarqué, ce critique intérieur était le cousin de votre saboteur. Lorsque vous l’aurez rééduqué à attendre son tour et à être constructif avec vos idées, la partie sera gagnée. Vos idées, vos projets, votre capacité à résoudre les problèmes seront décuplés.

Pour vous y aider, je vais vous confier une phrase de Marcel Pagnol dont j’ai fait ma devise personnelle : *« Tout le monde savait que c’était impossible. Il est arrivé un jour un imbécile qui ne le savait pas et qui l’a fait. »* Je m’applique chaque jour à être cet imbécile.

Bonne créativité.

De l’art

Indépendamment de votre besoin de créativité, votre cerveau a besoin d’art, c’est-à-dire de « beau » au sens le plus large. On peut se demander à quoi sert l’art. Il n’est a priori pas spécialement utile à la survie de l’espèce humaine. Pourtant, statuettes, peintures, bijoux, maquillages, musiques, danses, monuments, etc., existent depuis la nuit des temps, sous toutes les latitudes et dans toutes les cultures. Comment expliquer ce phénomène ? L’art nourrit notre sensorialité et nous fait vibrer d’émotions.

La joie de vivre, la plus naturelle, la plus pure (à ne pas confondre avec le bonheur), consiste simplement à saturer nos sens d’informations agréables. Le simple fait de regarder du beau, d’écouter du mélodieux, de ressentir du voluptueux, de respirer des parfums ou de goûter des saveurs peut nous mettre dans un état de béatitude passager. La nature peut nous fournir une grande partie de cette joie. L’art vient en complément combler différemment et intensément nos sens et nous procurer une ivresse euphorisante. Prenez un moment pour vous rappeler ce que vous ressentez au sortir d’une exposition, d’un musée ou d’un concert. Quand votre système sensoriel hyperesthésique a simplement fait le plein de beau, de bon, de bien, c’est une joie sourde, une paix voluptueuse, une plénitude rassasiante qui circule dans vos veines.

Beaux-arts, arts mineurs, arts majeurs, arts primitifs, esthétisme, design, architecture… Il n'existe pas une idée de l'art qui soit universellement partagée. La seule chose qui soit universelle et personnelle à la fois est l'émotion ressentie. Et c'est pour cela que l'art se joue des frontières, des cultures, du niveau socioculturel des gens et rend tous les humains potentiellement égaux, tant qu'il leur reste cette capacité à s'émouvoir, bien sûr. Ne seront donc jamais concernés les gens qui prennent l'art pour une futile et onéreuse perte de temps. Les surefficients mentaux sont des boules d'émotions : l'art leur donne un espace pour exprimer et ressentir des émotions positives et intenses.

De plus, l'art a la beauté du geste gratuit. Outre qu'il ne sert à rien, dans une majorité de cas, l'art n'est même pas rentable. Le salaire touché pour un concert ne pourra quasiment jamais correspondre au nombre d'heures que le musicien aura passé à apprendre à jouer de l'instrument, à s'entraîner à le manier avec virtuosité et à répéter son morceau. Pourtant, les artistes consacrent leur vie à cet éphémère : un tableau, une pièce, un morceau… et des spectateurs font la queue, parfois pendant des heures, pour admirer quelques toiles, entendre quelques notes, pour un moment hors du temps, unique… On connaît l'aspect utile de l'utile, on oublie malheureusement trop souvent l'aspect utile de l'inutile, l'acte et surtout l'effort gratuit, éphémère et altruiste, n'ayant d'autre but que de créer du ravissement chez ses semblables. L'art permet d'être en contact avec ce que l'humanité a de plus noble, de plus grandiose en elle, lorsqu'elle donne le meilleur d'elle-même avec une générosité exceptionnelle. L'art permet de ressentir un amour profond et puissant pour l'humanité. À l'instar d'un célèbre chocolat, l'art, c'est aussi quelques grammes de finesse dans ce monde de brutes.

De l'affectif : ocytocine et sérotonine

On en parle depuis le début du livre. Vous êtes un gros bisounours ayant besoin que l'amour et la tendresse circulent en abondance dans votre vie. Vous en avez des montagnes à donner, vous savez recevoir aussi. Vous aimez vivre dans le respect et la collaboration avec des gens de bonne volonté ayant les mêmes valeurs que vous. Alors, devenez sélectifs dans le choix de vos intimes. Il y a d'autres bisounours sur terre. À vous de les trouver.

Si vous prenez soin de satisfaire tous les besoins de votre cerveau, vous allez en optimiser le fonctionnement. Être surefficient ne sera plus une calamité mais une bénédiction.

Chapitre V : Bien vivre sa surefficience en société

Mieux vous allez vous comprendre et vous accepter, plus votre estime de vous va remonter. Avec une meilleure estime de soi, on gagne en consistance et on se fait mieux respecter. Jusqu'à présent, vos tentatives d'adaptation aux autres ont été épuisantes et décevantes. Mais vous avez maintenant les clés pour comprendre la nature des malentendus. Les normopensants sont indéniablement différents et ils le resteront. Peu à peu, vous pourrez intégrer leurs implicites, si vous arrivez à les capter et si vous acceptez d'assouplir votre idéalisme. Sinon, au moins, vous saurez maintenant d'où viennent ces moments de gêne et de flottement inconfortables.

Apprivoiser la solitude

« Il vaut mieux être seul que mal accompagné », dit le dicton. Les personnes atteintes du syndrome d'Asperger appliquent cette maxime à la lettre. Les gens, même les proches, sont vécus comme des envahisseurs. Ils sont incompréhensibles et leur contact est épuisant.

À l'opposé, certains surefficients mentaux ne supportent tellement pas la solitude qu'ils préfèrent être mal accompagnés que seul. Alors, ils se font vampiriser et leurs relations virent au cauchemar. Pourtant la solitude réelle diffère du sentiment de solitude. Se vivre comme différent et incompris ferme la porte aux contacts sociaux. Dans ce cas, on est très seul, même au milieu des autres. Dans les cas extrêmes, les surefficients préfèrent encore continuer à être maltraités par un pervers que tous seuls. Leur masochisme apparent n'est qu'un « faute de mieux » et une mauvaise solution à un vrai problème. Car, vivre avec un manipulateur qui a fait le vide autour de vous et qui vous néantise par sa seule présence vous fait vivre dans la solitude la plus glacée qui puisse exister. Bref, être réellement seul vous apporterait plus de chaleur que de vivre avec un congélateur !

En fait, la meilleure formulation serait : *« Pour pouvoir bien choisir qui nous accompagne, il faut déjà être capable de vivre seul. »* Il vous faut apprivoiser le sentiment de solitude et en faire un allié. La solitude subie est angoissante. La solitude choisie, si elle est ponctuelle, est ressourçante. Et puis rappelez-vous : vous vous êtes épousé. Vous ne serez plus jamais seul en votre agréable

compagnie.

Certains surefficients mentaux sont atteints d'abandonnisme, c'est-à-dire qu'ils paniquent à l'idée d'être abandonnés. Ils ont tellement peur qu'on les quitte qu'ils tissent des liens trop serrés. La relation ne laisse aucune possibilité de prendre du recul ni de mettre des distances. Ils étouffent littéralement leur partenaire et leurs amis. Leurs besoins de reconnaissance et de réassurance semblent illimités. Ils exigent de l'autre une exclusivité absolue et vous savez maintenant ce que veut dire « absolu » pour un surefficient mental. Si vous vous reconnaissez dans ce profil, rassurez-vous. Normalement, en reconstruisant votre intégrité, en restaurant l'estime de vous, vous allez gagner en consistance et en autonomie. La solitude ne vous fera plus peur. Cet abandonnisme devrait disparaître.

Gérer les critiques

Vous le savez, le monde est plein de critiqueurs. Les normopensants considèrent que c'est une aide pour s'améliorer. Les surefficients expriment leur frustration de ne pas voir respecter leur idéal. Les manipulateurs cherchent à miner l'estime de vous pour mieux vous aliéner. Jusqu'à présent, votre susceptibilité était exacerbée. Les critiques vous mettaient en vrac pour longtemps. ça va pouvoir changer.

Avant tout, ne prenez plus les critiques à titre personnel. La personne qui critique vous en dit plus sur elle-même que sur vous. La logique est la suivante : *« Je critique chez les autres les comportements que je m'interdis. »* (et que eux s'autorisent, ces sans gênes !) Ainsi, si je critique une femme pour son habillement aguicheur, je vous parle de mon interdit personnel d'être sexy. Plus mon réquisitoire est virulent, plus mon autocensure est puissante. Maintenant que vous avez cette clé, amusez-vous à décoder les tabous de vos critiqueurs. Cela marche aussi dans l'autre sens. Êcoutez-vous critiquer et repérez lequel de vos interdits personnels s'est manifesté.

N'oubliez pas non plus que ce que vous êtes est inaccessible à un normopensant. Comment avoir un feedback fiable d'un interlocuteur qui est dépassé par ce que vous êtes et qui ne peut vous cerner dans votre globalité ? Tout ce qui vous sera renvoyé de vous sera fractionné et déformé. Prenez alors sa critique comme une indication sur ses valeurs et son fonctionnement. Par exemple, s'il critique votre instabilité, comprenez qu'il a horreur du changement.

S’il vous trouve trop émotif, rappelez-vous qu’avec son amygdale pèpère, il est à l’abri des tempêtes émotionnelles, ce veinard.

Enfin, certaines critiques, comme le prônent les normopensants, peuvent être de précieuses indications pour vous permettre d’évoluer. Elles pourront avoir leur vertu pédagogique si vous les recevez au niveau des comportements (voire de l’environnement, si on vous dit que cette couleur ne vous va pas au teint) et non plus au niveau de l’identité. Sachez accueillir la critique comme un feed-back. Si vous trouvez cette critique pertinente, remerciez votre interlocuteur de l’avoir émise. Si vous n’êtes pas d’accord, répondez sobrement : « C’est votre avis. » Si ce qu’il vous présente comme un défaut est en fait une des caractéristiques de votre surefficience mentale, réjouissez vous : on vous a repéré dans ce que vous êtes. Alors, confirmez simplement avec un beau sourire : *« Oui, c’est vrai, je suis trop… »*

Soigner sa blessure de rejet

Au-delà de la peur de la solitude et de la blessure d’être critiqué, il y a la violence objective du fait d’être rejeté. Nous l’avons vu plus haut dans ce livre, nous sommes tous programmés pour redouter le rejet et le vivre comme un danger vital. Se faire rejeter par tout un groupe est une agression qui donne un sentiment terrible d’isolement, non seulement au moment des moqueries, mais aussi ensuite, lorsque la personne se retrouve seule. Cela devrait vous arriver de moins en moins. Vous allez savoir naviguer entre votre surdouance et la norme environnante. Mais vous ne serez jamais à l’abri qu’un pervers détecte votre particularité. Comme ce que vous êtes lui est odieux, il peut monter tout un groupe contre vous. Si cela vous arrive, il vous faut développer les bons réflexes de survie.

Sur le moment, recherchez tout de suite le lien social, comme on remonte à cheval aussitôt après la chute pour ne pas développer de phobie de l’équitation. Allez voir des amis fiables, parlez à vos voisins ou sortez faire des courses et entamez une conversation banale avec un consommateur. Si vous ne pouvez contacter personne, soyez actif : faites des tâches quotidiennes ou profitez-en pour faire un grand ménage, du rangement ou la corvée qui attendait son heure depuis si longtemps. Le rejet deviendra une source de satisfaction. Vous pourrez dire : *« Grâce à cette garce de Suzanne, j’ai nettoyé ma cuisine à fond ! »*

En général, pour éviter l’isolement, il faut diversifier son tissu social. Faites la

distinction entre amis intimes, copains, connaissances et cultivez les trois en sachant clairement ce que chaque catégorie peut vous apporter. Malgré votre soif d'intensité, acceptez les relations superficielles et ne cherchez pas tout le temps à mettre de l'affectif et de l'intimité dans tous les liens. Réservez vos relations profondes à votre cercle intime.

Au lieu de la fuir, affrontez votre peur du rejet. Allez vers les gens. L'humour et l'autodérision peuvent beaucoup vous aider. Pensez : *« Ok, j'ai peur qu'ils me trouvent médiocre, mais à tout prendre autant être un médiocre souriant et sympathique plutôt qu'un médiocre coincé et acariâtre ! »*

Vivre en société, c'est aussi accepter de se faire aider. Cela implique de savoir demander une aide adaptée à ce que l'autre peut vous donner. Certains amis pourront vous écouter attentivement. D'autres ne sauront que vous sortir, vous aérer et vous changer les idées. Lorsque vous vous adressez à un professionnel, vérifiez avant tout qu'il peut vous comprendre. Beaucoup de psy ne comprennent rien à la surefficience mentale. Dans ce cas ils vont vous présenter ce que vous êtes comme pathologique et vous enfoncer plutôt que vous aider.

Connaissez-vous la différence entre le fou et le sage ? Le sage sait à qui ne pas parler. Dans tous les cas de contact social, en cas d'incompréhension, surtout n'insistez pas. Faites vite marche arrière et changez de sujet.

Cadrer sa bienveillance

Les ennuis commencent quand le besoin d'être aimé est plus fort que le besoin d'être respecté. C'est d'autant plus vain de donner la priorité à son besoin d'être aimé, qu'il est impossible d'aimer quelqu'un qu'on ne respecte pas. Alors, faites-vous déjà respecter. On vous aimera ou pas, mais au moins votre intégrité ne sera pas entamée. À l'âge adulte, on n'a plus besoin d'être approuvé par tout le monde pour exister. C'est pourquoi vous pouvez maintenant placer un videur à l'entrée de votre salon d'accueil VIP pour trier la clientèle. Les vandales seront refoulés. Dans ce salon, plus de faux self : c'est votre vrai moi qui accueille, espiègle et chaleureux, les gens qui vous méritent.

Au besoin, lisez mon livre *S'affirmer et oser dire non*[13] ou faites un travail de développement personnel sur l'affirmation de soi, pour ne plus vous laisser vampiriser.

[13] : Paru aux éditions Jouvence.

Vivre sa surefficience en couple

Dans ma pratique, j'ai majoritairement accès aux couples composés d'un pervers narcissique et d'un surefficient mental. Il va sans dire que c'est le surefficient mental qui consulte, en se croyant complètement fou. Je me suis même parfois demandé si la fonction des surefficients mentaux n'étaient pas d'éponger comme un coton hydrophile toute la haine du pervers afin de neutraliser son pouvoir de nuisance au niveau de la société. Je crois surtout que les surefficients se font phagocyter par ces vampires.

Dès qu'ils sont libérés de leur persécuteur, ils revivent et s'ils ont compris le mécanisme de la prédation, ils ne replongent plus dans une relation d'emprise. Je les vois alors retrouver leur joie de vivre, leur énergie, leur pétillance. En général, ensuite, ils rencontrent un autre surefficient mental. Si leur nouveau conjoint est également ouvert à cette notion de surdouance, mes surefficients mentaux ont enfin accès au bonheur conjugal. Ce que je vois fonctionner, c'est un couple vif, curieux, plein d'humour et de gentillesse. Deux bisounours éveillés qui discutent, débattent, échangent et refont le monde à loisir.

J'ai également accès, en proportion moindre aux couples composés d'un surefficient mental et d'un normopensant. C'est en général un couple plutôt stable. Le normopensant ne comprend pas tout de son surefficient mental mais l'accepte dans son hyperémotivité avec fatalisme. Le surefficient mental ressent ennui et frustration, mais apprécie la stabilité et l'apaisement que lui offre son normopensant. « Tu te poses trop de questions » ou « Tu prends les choses trop à cœur » peuvent fonctionner comme des garde-fous et aider le surefficient mental à se fixer des limites. Mais intellectuellement, le surefficient dépérit. Énergétiquement, s'il demande à son normopensant de suivre son rythme endiablé, il risque aussi de l'épuiser. Pour l'équilibre du couple, il faut que le conjoint surefficient trouve ses défis intellectuels et son défoulement énergétique dans son travail ou dans son hobby.

Quand il découvre sa surdouance, le surefficient mental essaie d'aborder le sujet avec son conjoint et de partager tout ce qu'il apprend sur lui-même. En général, le conjoint normopensant n'est pas du tout réceptif au concept et fait un blocage. C'est très frustrant, mais logique : on a encore essayé de faire rentrer l'entonnoir dans le tuyau. A partir de ce moment-là, le surefficient mental prend

conscience de tout ce qui est impartageable dans son couple et il devra faire beaucoup de deuils pour vivre à nouveau heureux avec son normopensant.

C’est horriblement sexiste mais objectif, les hommes préfèrent avoir une femme moins intelligente qu’eux. Statistiquement, un homme épousera toujours une femme avec un QI inférieur au sien, même s’il a un QI élevé. Comme quoi, le QI n’est vraiment pas une preuve d’intelligence ! Finalement, les grand-mères qui conseillaient aux jeunes filles de faire la sotte pour se faire épouser avaient bien raison. Les femmes belles et intelligentes risquent de rester seules. Là aussi, les statistiques sont désespérantes : plus les femmes ont un niveau d’études élevé, plus elles sont difficiles à caser.

Ne vous désespérez pas, mesdames : dans ma pratique, j’ai pu observer que dès qu’une femme s’accepte et rayonne dans sa surdouance, elle plaît aux vrais hommes et elle cesse d’aimanter les manipulateurs. Si elle est vigi- lante à choisir un surefficient mental, elle sera heureuse. Cela implique de changer ses critères de choix et de fuir les machos. La consigne est la même en miroir pour les hommes surefficients : fuyez les femmes trop féminines et trop douces, c’est un leurre.

Pour pouvoir se rencontrer entre surefficients, les hommes et les femmes surdoués doivent renoncer aux clichés de l’homme viril et de la femme féminine. Indéniablement, les surefficients mentaux ont développé leurs énergies féminines autant que leurs énergies masculines. Les femmes surefficientes sont très masculines (dans leur fonctionnement mental !) et les hommes surefficients assez féminins. Hommes yin et femmes yang, les surefficients mentaux peuvent réunir l’équilibre du féminin et du masculin en eux comme dans leur couple.

Il me semble même qu’il y a beaucoup de surefficients mentaux chez les homosexuels et chez les bisexuels. C’est en tous cas ce que j’ai pu constater dans ma clientèle.

Un couple de surefficients mentaux est un couple heureux quand les deux partenaires vivent sereinement leur surefficience. Cela implique que chacun ait comblé son vide identitaire, restauré son estime de lui et accepté tous les éléments de son fonctionnement. Si votre conjoint n’en est pas encore là, dès que vous aurez fini de lire ce livre, vous le lui prêterez !

Conclusion

Pourquoi ?

Je savais que vous me poseriez cette question ! Elle vous brûle probablement les lèvres depuis le début de votre lecture et vous piaffiez d'impatience à me voir enfin aborder ce sujet. Je sais aussi que vous ne supporterez pas que je réponde : « Parce que c'est comme ça ! » ni « On n'en sait rien. » et pourtant c'est le cas. Plusieurs hypothèses sont avancées. Je peux vous en proposer quelques-unes car je sais aussi que vous êtes ouvert à la pluralité des explications.

Il y a toujours eu des gens différents, des artistes, créatifs, émotifs, torturés par leurs états d'âme. L'histoire regorge de grands esprits et des génies. Indéniablement, Léonard de Vinci était un surefficient mental. Il en est même une caricature. On commence à penser que Michel-Ange, Isaac Newton, Albert Einstein ou Amadeus Mozart étaient atteints du syndrome d'Asperger. Il me semble que Louis XVI aussi, avec sa passion pour les clés, si proche d'un « intérêt spécifique » dont parle Hans Asperger.

Est-ce de la surdouance ? Oui. Mais nous l'avons vu, les tests de QI ne sont pas adaptés à la pensée en arborescence. Il faudrait créer des tests spécifiques, c'est-à-dire des tests conçus par des cerveaux droits pour des cerveaux droits. Et pour prouver quoi ?

Est-ce une question d'hérédité : Peut-être. La thèse de l'hérédité a été avancée et elle satisfait les inconditionnels de l'explication par les gènes et les raisons 100 % mécaniques. Oui, on retrouve souvent dans la lignée, des ancêtres du même acabit. C'est quelques fois toute la fratrie qui est surefficiente, mais pas toujours. L'impression d'être le vilain petit canard de la couvée est intense quand on est le seul de sa famille ! Mais quel est le gène du cerveau droit ? Pour ma part, les explications génétiques m'ont toujours laissée dubitative. Est-ce la poule qui a fait l'œuf ou l'œuf qui a fait la poule. Est-ce de l'inné ou de l'acquis ?

Est-ce de la résilience ? Effectivement, le danger, l'insécurité, la maltraitance

obligent à être créatif et hyper vigilant. On trouve des cas de surefficience chez les enfants maltraités, qu'on peut alors qualifier de résilience. Quand des parents sont de braves normopensants, ils n'ont pas de comportements délibérément maltraitants. Ils peuvent néanmoins être en difficulté pour contenir et cadrer leur petit surdoué. Au regard de la sensibilité de leur enfant, leur manque de compréhension, leurs reproches et leurs critiques peuvent alors être assimilées à de la violence psychologique. Mais dans ce cas, la surdouance est la cause de la maltraitance et non le résultat. De plus, tous les enfants maltraités ne deviennent pas surefficients. J'ai rencontré des surefficients mentaux issus de familles aimantes et sans histoire. Dans ce cas, la théorie de la résilience ne tient pas. J'ai une explication intermédiaire à vous proposer : Les enfants surdoués peuvent être très insécurisés d'être plus clairvoyants, plus raisonnables, plus adultes que leurs propres parents. Sentant d'instinct qu'ils dépassent intellectuellement leurs parents et qu'ils ne peuvent pas compter sur leur compréhension, ils sont obligés de mettre en place leur résilience.

Est-ce la faute des parents ? Pourquoi pas, mais quitte à accuser les parents, si pour une fois on arrêtait de faire le procès des mères et qu'on allait voir du côté des pères ? Après tout, beaucoup de génies, comme Léonard de Vinci, avaient un problème de papa. La mission du père est la triangulation, c'est-à-dire une mission de séparation, d'expulsion du sein maternel pour inciter l'enfant à conquérir le monde extérieur. Lorsque le père est absent ou ne joue pas son rôle, les symptômes présentés par l'enfant peuvent être assimilés à ceux de la résilience ou de la surefficience.

Les principaux aspects de la triangulation sont :

- **La protection :** La protection physique de la famille est une fonction paternelle reconnue depuis toujours. La fonction de sécurisation face aux angoisses intérieures est moins connue, mais toute aussi importante. Son déficit induit une enfance très angoissée.
- **L'éducation :** Le père donne les repères. Il doit transmettre les lois, les règles, les limites, les codes et les tabous. C'est ainsi que se fait l'humanisation du petit enfant. Or, les surefficients ont un problème avec l'autorité, les lois ou règles arbitraires (de leur point de vue !) et avec les implicites sociaux qu'ils n'ont pas intégrés.
- **L'initiation :** Le père enseigne la privation et l'absence. Ainsi, l'enfant peut renoncer à la satisfaction immédiate et endurer la frustration. Est-ce l'explication de l'immaturité et l'émotivité des surefficients ?

- **La séparation :** Le père doit défusionner l'enfant de sa mère. Sans retour possible dans le giron maternel, l'enfant se tourne alors vers le monde extérieur. Est-ce quand il n'a pas joué ce rôle que les enfants restent hyper affectifs et fusionnels ?
- **La filiation :** En donnant son nom, le père inscrit l'héritier dans sa lignée, procure légitimité à l'enfant et lui donne une place entre ses ancêtres. On connaît la souffrance lancinante des enfants nés sous x. Qui comblera le vide identitaire des enfants nés d'un sperme anonyme ? Est-ce à cause de l'inconsistance paternelle que les surdoués développent aussi ce vide identitaire ?

Il n'y a pas qu'un problème d'absence du père. Un père peut être présent et déficient dans sa fonction paternelle, s'il en fait trop ou pas assez. Ainsi, pour inscrire l'enfant dans ce triangle, il faut avant tout :

- que le père soit adulte lui-même et qu'il ait renoncé à la toute-puissance.
- qu'il ait accepté de transiter de la génération du fils à celle du parent, ce qui implique qu'il accepte de vieillir et d'être dépassé.
- qu'il ait bien intégré le fait que la fonction maternelle n'est pas interchangeable et qu'il ne pourra jamais remplacer la mère.

L'exigence de perfection provient du fantasme de toute puissance maternelle et enfantine. Plus l'homme est imparfait (Enfin, messieurs, n'en faites pas trop quand même !), plus il oblige femme et enfants à se connecter à la réalité du monde. Or les surefficients restent dans une toute puissance et un fantasme de perfection très déconnecté de la réalité.

Ce qui peut aussi rejoindre cette théorie est le fait que les petits enfants ont le cerveau droit dominant et qu'ils perdent cette caractéristique en grandissant. Cela vient-il d'un père cadrant et sécurisant ? L'éducation occidentale formate les individus pour répondre aux besoins de sa société. Objectivement, les cerveaux gauches sont plus malléables et plus productifs que ces rêveurs rebelles que sont les cerveaux droits.

Je me suis aussi amusée à comparer nos fonctionnements hémisphériques avec l'organisation sociale de nos cousins les singes. Les chimpanzés vivent dans une hiérarchie souvent très codifiée et même cruelle. Ils pourraient être une caricature du fonctionnement des cerveaux gauches. À l'opposé, les bonobos ont poussé l'amour et la collaboration à l'extrême. Leur attitude « *peace and love* »

pourrait aussi représenter une caricature du cerveau droit.

Bref, alors pourquoi ? Ben parce que !

Mais peu importe pourquoi vous êtes ainsi.

Vous êtes vous-même, unique au monde et parfait dans votre imperfection. Vous avez un magnifique cerveau bouillonnant d’idées, foisonnant de vie, effervescent de joie et pétillant d’amour.

Alors, elle est pas belle, la vie ?

Bibliographie

Adda Arielle, *Le livre de l'enfant doué*, Éditions Solar, 1999.

Adda Arielle & Catroux Hélène, *L'enfant doué, l'intelligence réconciliée*, Éditions Odile Jacob, 2003.

André Christophe, *Imparfaits, libres et heureux*, Éditions Odile Jacob,2006.

Attwood Tony, *Le syndrome d'Asperger*, Éditions de Boeck, 2009.

Bolte Taylor Jill, *Voyage au-delà de mon cerveau*, Éditions JC Lattes, 2008.

Buzan Tony & Barry, *Mind map, dessine moi l'intelligence,*

Eyrolles Éditions d'organisation, 1993.

Caroll Lee & Tober Jan, *Les enfants indigos 10 ans après*, Éditions Exergue, 2009.

Cyrulnik Boris, *Un merveilleux malheur*, Éditions Odile Jacob, 1999.

Cyrulnik Boris, *Les vilains petits canards*, Éditions Odile Jacob, 2001.

Foussier Valérie, *Enfants précoces, enfants hors norme ?* Éditions J. Lyon, 2008.

Giordan André & Saltet Jérôme, *Apprendre à apprendre*, Éditions Librio 831, 2009.

Hehenkamp Carolina, *Le mystère des enfants indigo*, Éditions Exergue, 2003.

Hehenkamp Carolina, *Vivre avec un enfant indigo*, Éditions Exergue, 2004.

Israel Lucien, *Cerveau droit cerveau gauche*, Éditions Plon, 1995.

Mac Mahon Susanna, *Le psy de poche*, Éditions Marabout 1995.

Miller Alice, *Le drame de l'enfant doué*, Éditions PUF, 2008.

Millêtre Béatrice, *Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués*, Payot, 2007.

Neveu Marie Françoise, *Les enfants actuels*, Éditions Exergue, 2006.

Neveu Marie Françoise, *Enfants autistes, hyperactifs, dyslexiques, dys… Et s'il s'agissait d'autre chose ?* Éditions Exergues 2010.

Page Martin, *Comment je suis devenu stupide*, Éditions le dilettante, 2000.

Siaud Facchin Jeanne, *L'enfant surdoué*, Éditions Odile Jacob, 2002.

Siaud Facchin Jeanne, *Trop intelligent pour être heureux*, Éditions Odile Jacob, 2002.

Tammet Daniel, *Je suis né un jour bleu*, Edition des Arènes, 2007.

Tammet Daniel, *Embrasser le ciel immense*, Edition des Arènes, 2009.

Tort Michel, *QI Le quotient intellectuel*, Cahiers libres 266-267, Éditions François Maspero 1974.